

”VIHDOINKIN TÄLLE TAVALLENI OLLA IHMINEN ON NIMI”: ERITYISHERKKYYS YKSILÖN JA SOSIAALISEN RAJAPINNALLA

Minna Paanasalo
Tampereen yliopisto
Yhteiskuntatieteiden tiedekunta
Sosiaalipsykologian pro gradu -tutkielma
Huhtikuu 2017

TAMPEREEN YLIOPISTO

Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö

PAANASALO, MINNA: ”Vihdoinkin tälle tavalleni olla ihminen on nimi” : erityisherkkyyys yksilön ja sosiaalisen rajapinnalla

Pro gradu -tutkielma, 88 sivua, 3 liitesivua

Sosiaalipsykologia

Ohjaaja: Atte Oksanen

Huhtikuu 2017

Erityisherkkyyys on amerikkalaisen Elaine N. Aronin kehittämä temperamenttiteoria, joka esittää, että osa ihmisistä on synnynnäisesti erityisen herkkiä. Herkkyyys ilmenee taipumuksena syvälliseen tiedon prosessointiin sekä aisti- ja tunneherkkyyteen, jotka voidaan kokea ja havaita käytännössä monin tavoin. Aronin teorian perustalla on tieteellistä tutkimusta, mutta se on saanut vaikutteita myös muun muassa hänen kokemuksistaan psykoterapeuttina. Erityisherkkyydestä on kirjoitettu myös paljon populaareja tekstejä ja sen ympärille on syntynyt 2010-luvun Suomessa vertaisryhmiä ja yhdistystoimintaa. Psykologisen teorian ympärille on siis muodostunut sosiaalinen ilmiö.

Tämän tutkimuksen kohteena on erityisherkkyyys ilmiönä yksilön kokemuksen ja sosiaalisen todellisuuden rajapinnalla. Tavoitteena on selvittää, millainen rooli ja millaisia merkityksiä erityisherkkyydellä on siihen samaistuville ihmisille. Arvopohjana ja lähtökohtana on yksilön kokemuksen arvostaminen ja uskomisen. Erityisherkkyyys sosiaalisena ilmiönä sijoitetaan itseavun tutkimuksen viitekehykseen. Erityisherkkyyys näyttäytyy kokemuksen käsittelyn välineenä, jolla on kulttuurinen pohja ja johon sisältyy mahdollisuus muokata minuutta myös narratiivisesti. Ilmiötä tarkastellaan myös kriittisesti osana niin sanottua terapiakulttuuria. Terapiakulttuuri tarkoittaa tilannetta, jossa yhteiskunnallista valtaa ja yhteisiä merkityksiä välitetään terapiasanastosta lähtöisin olevien puhe- ja ajattelutapojen kautta.

Aineisto kerättiin kirjoituspyynnöllä sosiaalisen median ja verkostojen kautta. Tutkimukseen osallistui kirjoituksillaan kymmenen erityisherkkyyteen samaistuvaa henkilöä. Tutkimuksen metodologisena pohjana toimii fenomenologia ja aineistoa analysoidaan tulkitsevalla fenomenologisella analyysillä (IPA).

Erityisherkkyyys tarjoaa kirjoittajien kokemuksille samaistumiskohtaa ja selitysvoimaa. Se kerää selitysvoimansa alle tietynlaisia kokemuksia, joiden avulla oma kokemusmaailma tehdään käsiteltäväksi ja oma toimijuus suhteessa siihen lisääntyy. Kirjoittajat pystyvät erityisherkkyyden avulla näkemään itsensä ja suhteensa maailmaan myönteisemmin, muodostamaan kuvan jaetusta kokemuksesta ja kokemuksen normaaliudesta sekä suuntaamaan toimintaansa oman hyvinvoinnin ja tasapainon kokemuksen parantamiseen. Erityisherkkyyden löytäminen on kirjoittajille merkittävä tapahtuma, jonka kautta aika ennen löytöä näyttäytyy pääsääntöisesti vähemmän selitettynä, epäyhtenäisempänä ja usein kielteisempänä kuin löydön jälkeinen aika.

Vaikka erityisherkkyyys sisältää mahdollisuuden myönteiseen muutokseen ja suurempaan itseyymmärrykseen, on kuitenkin yksilökohtaista, kuinka paljon niille nähdään tarvetta. Monet kirjoittajat ovat kokeneet herkkyyteensä liittyvän haasteita, kun taas toiset ovat jo ennen erityisherkkyyden löytämistä kokeneet myönteistä minuutta ja hyväksyntää. Erityisesti niille kirjoittajille, jotka ovat kokeneet kielteisemmin ajan ennen erityisherkkyyden löytämistä, löytö ja sitä seuraava itsereflektio toimivat potentiaalisina eteenpäin sysäävinä hetkinä omassa elämäntarinassa.

Avainsanat: erityisherkkyyys, HSP, itseapu, terapiakulttuuri, tulkitseva fenomenologinen analyysi, IPA, narratiivi, myönteinen minuus

Sisällysluettelo

1.	Johdanto	1
1.1.	Tutkimusasetelma	2
2.	Erityisherkkyyden tausta	4
2.1.	Erityisherkkyyden tutkimuksen kentällä	4
2.2.	Erityisherkkyyden konseptin tausta	7
2.3.	Erityisherkkyyden piirteitä	9
2.4.	Erityisherkkyyden välittämät merkitykset	12
3.	Erityisherkkyyden yksilön ja sosiaalisen rajapinnalla	14
3.1.	Itseä ja terapiakulttuuri	15
3.2.	Kokemuksen käsittelyn välineet	18
3.2.1	Kokemuksen tulkitseminen ja minun rakentaminen	19
3.2.2	Kokemuksen tulkinta kulttuurin kontekstissa	22
3.3.	Kokemuksen validiteetti ja diagnoosi	23
4.	Tutkimuksen toteutus: kymmenen ihmistä, kymmenen kokemuksen tulkintaa	28
4.1.	Kokemuksen tutkimuksen ote	28
4.2.	Fenomenologiasta tulkitsevaan fenomenologiseen analyysiin	30
4.3.	IPA analyysimenetelmänä	31
4.4.	Aineisto ja analyysipolku	34
5.	Neljä siirtymää: kohti yhtenäisempää ja sanoitetumpaa kokemusta	39
5.1.	Erityisherkkyyden paikantuminen itsessä	39
5.1.2.	Aistit ja fyysinen reagointi	40
5.1.3.	Suhde muihin ihmisiin ja sosiaalisuuteen	42
5.1.4.	Kokemus omasta itsestä, tunteista ja omasta toiminnasta	43
5.2.	Selityksen saaminen ja näkökulman muutos	45
5.2.1.	Löytämisen kokemus	45

5.2.2. Myönteisen ja kielteisen tasapaino	48
5.3. Kokemuksen jakamisen merkitys	52
5.3.1. Tyypillinen ja normaali kokemus	52
5.3.2. Sairaudesta erottautuminen	55
5.4. Muutoksen mahdollisuuden rakentuminen ja hyvinvoinnin lisääntyminen	56
5.4.1. Hyvinvoinnin esteet ja mahdollisuudet	57
5.4.2. Muutos osana elämäntarinaa	63
6. Avautuvia teitä	69
6.1. Erityisherkkyyden mahdollisuudet	69
6.2. Tutkimuksen arviointi ja katsahdus eteenpäin	75
Lähdeluettelo	78
Liite 1	85
Liite 2	87

1. Johdanto

Tämän tutkimuksen aiheena on 2010-luvulla Suomessa yhä tunnetummaksi tullut käsite erityisherkkyyys. Erityisherkkyyys on saanut Suomessa viime vuosina mediahuomiota ja siitä on tullut monille psykologiasta kiinnostuneille tuttu sana arkipuheessa ja aikakauslehdissä. Julkinen keskustelu erityisherkkyydestä ja sosiaalinen media tarjoavat paljon tarinoita erityisherkkiksi itsensä kokevista ihmisistä ja mahdollisuuksia oman herkkyyden testaamiseen. Käsitteen asema ei kuitenkaan ole aivan ristiriidaton, vaan siihen liitetään myös epäilystä, kielteisiä mielikuvia erityistä kohtelua vaativista ihmisistä ja muotidiagnoosin maine. Esimerkkinä tästä voi mainita Yleisradiossa esitetyn erityisherkkyyttä käsittelevän *Inhimillisen tekijän* jakson ”Erityisen herkkä vai erityisen hankala?” (Flinkkilä 2015).

Amerikkalainen psykoterapeutti ja tutkija Elaine N. Aron kehitti erityisherkkyyys-käsitteen 1990-luvulla ja se on saanut laajempaa huomiota ja suosiota Suomessa erityisesti Aronin suurelle yleisölle kohdistetun kirjan *Erityisherkkä ihminen* (2015¹) suomentamisen myötä. Vuonna 2013 Suomeen perustettiin myös *Suomen Erityisherkkät ry*, jolla on yhdistyksen internet-sivujen mukaan nykyisin yli 1000 jäsentä (Suomen Erityisherkkät ry 2017a). Erityisherkkyydestä on myös kirjoitettu mediassa ahkerasti. Se on tullut esille esimerkiksi julkisuuden henkilöiden tunnustautuessa erityisherkkiksi (Iltalehti Uotinen 2015; Yle 2015b). Erityisherkkyydestä on myös internetissä ja erityisherkkyyttä koskevassa kirjallisuudessa jokaisen kiinnostuneen saatavilla.

Tämän tutkimuksen näkökulma erityisherkkyyteen on siihen liittyvä mahdollisuus oman elämän ja kokemusten käsittelyyn. Pyrkimyksenä on ollut selvittää, millainen merkitys erityisherkkyydellä on siihen samaistuville ihmisille. Arvolähtökohtana on toiminut se, että yksilön kokemus on jo sinällään arvokas ja merkityksellinen, sekä tutkimuksen arvoinen. Tutkimuksen tarkoituksena ei siis ole ollut arvioida erityisherkkyyden kokemuksen todenmukaisuutta. Kokemusmaailman tulkinnan ja muokkaamisen tapojen tarkastelu ja niiden apuna käytettävien välineiden tutkiminen tuovat tietoa muun muassa siitä, millaisia mahdollisuuksia myönteisen minuuden tuottamiseen ja yksilön toimijuuden vahvistumiseen on olemassa.

Erityisherkkyyttä ei ole tutkittu Suomessa juurikaan muutamaa pro gradu -tutkielmaa lukuun ottamatta. Yleisesti ottaen erityisherkkyyttä ei ole tietääkseni tutkittu siitä näkökulmasta, millainen väline oman kokemuksen käsittelyyn se voi olla yksilön ulkopuolelta tulevana uutena kategoriana.

¹ Suomennettu 2013; alkuperäinen teos ilmestyi englanniksi 1999.

Sijoitankin siksi erityisherkkyyden tässä tutkimuksessa osaksi laajempaa itseapukulttuuria ja siihen liittyviä kysymyksiä. Tarkastelun taustana selvitän erityisherkkyysominaisuuteen kohdistunutta muuta tutkimusta ja teorian syntyprosessia.

Tutkimukseni lähestymistapa on aineistolähtöinen ja teoriasidonnainen. Aineistonani toimivat erityisherkkiksi itsensä kokevien ihmisten kirjoitukset kokemuksistaan ja ajatuksistaan omasta erityisherkkyydestään. Tutkimuksen metodiksi olen valinnut tulkitsevan fenomenologisen analyysin, jonka avulla on mahdollista toteuttaa omia ennakkokäsityksiä tiedostavaa aineistolähtöisyyttä. Aineisto on kerätty kirjoituspyynnöllä pääosin sosiaalisen median kautta. Tutkimuksen tavoitteena on nostaa esille yksilön kokemus erityisherkkyyksen konseptin vaikutuspiirissä ja päästää ääneen koettu erityisherkkyyks. Se nostaa samalla esille kokemusta, jolle ei ennen ole ollut tarjolla vastaavaa myönteistä samaistumispintaa. Kriittinen terapiakulttuuri-keskustelu mahdollistaa myös itseapukulttuurin ja psykologisten käsitteiden arkikäytön takaa löytyvien intressien ja kulttuuristen rakenteiden tarkastelun. Toisaalta tutkimuksella on mahdollisuus lisätä myös tietoa kokemuksen käsittelyn myönteisistä mahdollisuuksista itseapukulttuurin tarjoamien välineiden avulla.

1.1. Tutkimusasetelma

Erityisherkkyyks on monitahoinen ilmiö, jonka merkitys ei ole itsestään selvä. Se on psykologian tieteenalalla liikkuva temperamenttiteoria, joka hakee tieteellistä legitimitettä. Samalla siitä on kuitenkin tullut myös yhteiskunnan ja ihmisten arjen tasolla kategoria, joka hakee kulttuurista legitimitettä. Sosiaalisena ilmiönä sitä rakentavat yksittäiset ihmiset, ryhmät ja yhteisöt sosiaalisessa mediassa, julkisuuden henkilöt sekä media. Tutkimukseni tutkimusongelmana on toiminut kysymys siitä, millainen ilmiö erityisherkkyyks on yksilön ja sosiaalisen rajapinnalla ja millaisia merkityksiä se saa ihmisten elämässä. Tutkimuskysymykseni ovat:

*Millaisia merkityksiä erityisherkkyyteen samaistuvat ihmiset rakentavat erityisherkkyyden ympärille?
Millainen rooli erityisherkkyydellä on heidän elämässään?*

Aineisto on kerätty kirjoituspyynnöllä, joka sisältää kehotuksen kirjoittaa omasta erityisherkkyydestä ja siihen liittyvistä kokemuksista ja ajatuksista. Kirjoittamisen tueksi tarjottiin mahdollisimman avoimia apukysymyksiä. Apukysymysten tarkoituksena oli kirjoittamiseen tarttumisen helpottaminen. Niiden käyttämiseen ei velvoitettu, vaan kirjoituspyynnössä rohkaistiin kirjoittamaan itselle merkityksellisistä asioista. Kirjoituspyyntöön vastasi kymmenen ihmistä.

Tutkimuksen metodologisena lähtökohtana on fenomenologia ja metodina tulkitseva fenomenologinen analyysi. Tavoitteena on ollut ymmärtää kirjoituspyyntöön vastanneiden kokemusta ja ajatuksia mahdollisimman syvällisesti, ja muodostaa niistä kuvaus, joka auttaa ymmärtämään, millainen kokemuksellinen prosessi erityisherkkyyteen samaistuminen voi olla, ja jossa kokemuksen moninaisuus saa tilaa. Samalla on pyritty ymmärtämään sitä kulttuurista taustaa, jossa kokemus erityisherkkyydestä syntyy. Aineisto on analysoitu aineistolähtöisesti, mutta teoriaan sitoen. Teoriasidonnaisuus lähestymistapana tarkoittaa, että kirjoitusten sisällön tulkintaa ei ohjaa ennalta määrätty teoreettinen malli, mutta sen pohjalta ei myöskään pyritä muodostamaan uutta teoriaa (vrt. grounded theory). (Eskola 2015, 188.) Sen sijaan analyysi kytketään teoriaan sen loppuvaiheessa, teemoittelun ja abstraktimmalle ajatuksen tasolle viemisen jälkeen. Analyysimenetelmäksi valitun tulkitsevan fenomenologisen analyysin ytimessä on tavoite ymmärtää aineistoon osallistuvien ihmisten pyrkimystä ymmärtää omaa kokemustaan ja suhdettaan maailmaansa (ks. esim. Smith, Flowers & Larkin 2011).

2. Erityisherkkyyden tausta

Kun erityisherkkyyden purkaa ilmiönä osiin, sen taustalta löytyy siis monenlaisia merkityksiä. Erityisherkkyyden voidaan nähdä osana temperamentti- ja persoonallisuuspiirteiden, kuten herkkyyden, uijouden ja introversion tutkimuksen jatkumoa (ks. esim. Aron 1999). Tutkimukseni näkökulmasta kiinnostava kysymys on se, millaisia vaikutteita ja valintoja erityisherkkyyden käsitteen kehityksen taustalla on, millaisia kokemuksia siihen liitetään ja millaista tietoa sen avulla on pyritty tuottamaan. Seuraavaksi tarkastelen erityisherkkyyttä sellaisena kuin se näyttäytyy näistä näkökulmista.

2.1. Erityisherkkyyden tutkimuksen kentällä

Aron (2015) kuvaa suurelle yleisölle suunnatussa kirjassaan *Erityisherkkä ihminen* erityisherkkyyttä, sen pohjalla olevaa ja sitä sivuavaa tutkimusta. Kirjan kirjoittamisen jälkeen tutkimusta on ilmestynyt edelleen lisää. Tutkimuskirjallisuuden kautta kuvaa erityisherkkyydestä on haasteellisempi muodostaa, kuin Aronin suurelle yleisölle osoittamista teksteistä. Syynä lienee se, että erityisherkkyyden syntyyn konseptina on tutkimuksen lisäksi liittynyt paljon Aronin omaa ajattelutyötä, johon sisältyy myös tutkimusten ulkopuolista, muun muassa Aronin psykoterapeutin työhön liittyvää päättelyä. Aronin esittelemän erityisherkkyyden taustalla näkyy hänen kokemuksensa ja oma arvomaailmansa. Erityisherkkyyden konseptin takana on vertaisarvioitua tutkimuspohjaa ja sitä on myös käytetty hyväksi tutkimuksissa (ks. esim. Boterberg & Warreyn 2016).

Tutkimuksissa erityisherkkyyttä on määritelty suhteessa aistitiedon käsittelyn herkkyyteen (SPS, *sensory processing sensitivity*). Se nähdään yhtenä kahdesta reaktiivisuuden strategiasta, suuresta ja vähäisestä reaktiivisuudesta. Siihen liitetään erityisesti herkkyyden sisäisille ja ulkoisille ärsykkeille, syvällinen tiedon prosessointi kognitiivisena taipumuksena ja siihen liittyvä emotionaalinen reaktiivisuus. (Aron & Aron 1997; Aron, Aron & Jagiellowicz 2012.) Elaine N. Aron, Arthur Aron ja Jadzia Jagiellowicz (2012) liittävät siihen erityisesti uusissa tilanteissa esiintyvän estyneisyyden, vahvan tietoisuuden aistiärsykkeistä, vahvat emotionaaliset reaktiot sekä syvällisen ja nopean aistitiedon käsittelyn taipumuksen. Charlotte Boothin, Helene Standagen ja Elaine Foxin (2015, 24) mukaan erityisherkkyyden taustalla on laajempi evoluutiobiologinen näkemys olemassa olevasta piirteestä, jonka konseptualisointi erityisherkkyydenä on. Evoluutiobiologiassa on havaittu niin ihmislaajissa kuin eläinlajeissaakin yksilökohtaisia eroja reaktiivisuudessa, joustavuudessa ja herkkyydessä suhteessa ympäristöön (Wolf, Van Doorn & Weissing 2008).

Elaine N. Aronin ja Arthur Aronin (1997) erityisherkkyyden kannalta uraauurtava tutkimussarja pyrki todistamaan herkkyySPIirteen olemassaolon ja ominaislaadun. Aronit esittävät tunnistanEensa tutkimuksissaan kaksinapaisen herkkyySominaisuuden. Heidän mukaansa tutkimussarja osoittaa, että ominaisuus esiintyy osittain riippumattomana introversiosta ja tunteikkuudesta, eli kyseisen ominaisuudet eivät aina esiinny sen kanssa yhdessä, eikä herkkyyS koostu pelkästään edellä mainituista ominaisuuksista. Niiden esiintymisen Aronit huomasivat olevan yleisempää niillä herkillä, jotka olivat kokeneet onnetoman lapsuuden. Aronit esittävätkin myös, että on olemassa kahdenlaisia herkkiä; sellaisia, jotka eivät eroa ei-herkistä muuten kuin herkkyytensä kautta sekä ne, joilla on ollut vaikea lapsuus ja ongelmia aikuisuudessa. Tutkimussarjassa myös kehitettiin erityisherkkyyStesti ja koeteltiin sen luotettavuutta. Aronien mukaan tutkimukset todistavat sen mittaavan kaksinapaista herkkyyttä kuvaavaa ominaisuutta. (Aron & Aron 1997.)

Erityisherkkyyteen liitettävää aistitiedon käsittelyn herkkyyttä (SPS) ja erityisherkkyyttä on sittemmin tutkittu ja tarkasteltu melko paljon, joten käsitteiden voi sanoa herättäneen kiinnostusta ja keskustelua tieteen kentällä. Aron (2004) itse on myös esitellyt erityisherkkyyden konseptin syntyä ja kuvannut sen Carl Jungin ajattelusta saamia vaikutteita. Aronien herkün temperamentin konseptualisointia ja erityisherkkyyStestin toimivuutta on myös arvioitu ja testattu (Evans & Rothbart 2008), samoin erityisherkkyyStestin luotettavuutta sensory processing sensitivity -käsitteen mittarina; esimerkiksi Arne Evers, Jochem Rasche ja Marc Schabracq (2008) arvioivat sen toimivuutta ja sovelsivat sitä muunneltuna tutkimukseen herkkyySPIirteen ja työstressin kokemuksen korrelaatiosta. Evers ja kollegat (2008), samoin kuin Kathy Smolewska, Scott McCabe ja Erik Woody (2006) kyseenalaistavat piirteen näyttäytymisen kaksinapaisena. Toisin sanoen Aronien väitettä ihmisten jakautumisesta selvästi erityisen herkkiin ja ei-herkkiin ihmisiin on myös kritisoitu. Herkkyyden yhdistäminen elämän ongelmiin on kyseenalaistettu (Sobocko & Zelenski 2015) ja esimerkiksi erityisherkkyyden yhteyttä ujouteen ja pelokkuuteen on tutkittu (Aron 1999). Aistitiedon käsittelyn herkkyyden vaikutusta on tutkittu myös siltä kannalta, miten se on havaittavissa jo pienten lasten toimintataipumuksissa (Boterberg & Warreyn 2016).

Erityisherkkyyteen liittyvää tutkimusta on tehty myös aivotutkimuksen ja neuropsykologian alalla (esim. Jagiellowicz, ym. 2010; Aron ym. 2010). Esimerkkinä tutkimuksesta voi esittää tutkimuksen, jossa erityisherkkien ihmisten aivojen havaittiin reagoivan voimakkaammin emotioita kuvaaviin ärsykeisiin (Acevedo ym. 2014). Erityisherkkyyttä on tarkasteltu myös terapianäkökulmasta (esim. McManus 2012). Max Wolf, Sander van Doorn ja Franz Weissing (2008) ovat tarkastelleet responsiivisen ja ei-responsiivisen strategian kehittymistä evolutiivisesta näkökulmasta. Aron, Aron

ja Jagiellowicz (2012) taas ovat tarkastelleet SPS:n ja evoluutiossa kehittyneen biologisen reaktivisuuden välistä suhdetta.

Aron & Aron (1997) esittävät, että synnynnäiseen herkkyyteen ei aina liity aikuiselämän ongelmia. Ympäristön ja herkkyyksiin yhteisvaikutuksesta ihmisten kokemiin ongelmiin onkin oltu erityisen kiinnostuneita. Elaine N. Aron, Arthur Aron ja Kristin Davies (2005) tutkivat lapsuudenympäristön ja herkkyyden yhteisvaikutusta aikuisuuden ujouteen. Heidän mukaansa kielteiset lapsuudenkokemukset vaikuttavat aistitiedon käsittelytaipumuksiltaan herkkiin ihmisiin aiheuttaen negatiivista affektiivisuutta ja voivat johtaa silloin ujouteen aikuisuudessa, kun ilman erityisen kielteisiä lapsuudenkokemuksia ujoutta ei esiinny enempää kuin ei-herkillä. (Aron, Aron & Davies 2005.) Tutkimusta on tehty myös SPS:n ja negatiivisten affektien välisen suhteen laadusta (Brindle, Moulding, Bakker & Nedeljkovic 2015). Charlotte Boothin, Helen Standagen ja Elaine Foxin (2015) tutkimuksessa tarkasteltiin sensory processin sensitivity -testin perusteella ärsykeenkäsittelytaipumuksiltaan herkkiä luokiteltujen henkilöiden reagoitua positiivisiin ja negatiivisiin lapsuudenkokemuksiin verrattuna ei-herkkiin henkilöihin. Tutkimuksessa todettiin, että negatiiviset kokemukset vaikuttivat herkkiin enemmän kuin ei-herkkiin heikentämällä koettua elämänlaatua aikuisuudessa. (Booth, Standage & Fox 2015.) Miriam Liss, Laura Timmel, Kellin Baxley ja Patrick Killingsworth (2005) tutkivat college-opiskelijoiden kokemien henkisten ongelmien, ahdistuksen ja masennuksen yhteyttä koettuun lapsuuden perheen vanhemmuuden laatuun. He löysivät yhteyden heikon vanhemmuuden, herkkyyden ja henkisten ongelmien välillä, ja totesivat, että herkkyys saattaa olla tässä yhteydessä altistava tekijä. (Liss ym. 2005.) Tiivistettynä herkkyyteen liitettyjen ongelmien ja kielteisinä nähtyjen piirteiden on siis todettu usein johtuvan pikemminkin herkkyyden ja ympäristön yhteisvaikutuksesta, kuin yksin herkkyys-piirteestä. Herkkyyttä ympäristön myönteisille ja kielteisille vaikutuksille on tutkittu myös erityisherkkyyden konseptia sivuavien käsittein (Belsky & Pluess 2009). Michael Pluess ja Jay Belsky (2013) ovat tarkastelleet myönteisiin ja kielteisiin kokemuksiin reagoimisen herkkyyttä erityisesti siltä kannalta, miten myönteisten kokemusten vahvistava merkitys näyttää olevan merkittävämpi joillekin ihmisille.

Esittelemäni tutkimukset edustavat vain osaa erityisherkkyyteen ja aistitiedon käsittelyn herkkyyteen liittyvästä kansainvälisestä tutkimuksesta. Suomessa erityisherkkyyden tieteellistä tutkimusta sen sijaan ei ole juurikaan tehty. Opinnäytteitä on tehty muutama, ja tiedossani on tätä tutkielmaa kirjoittaessani muutama tekeillä oleva pro gradu. Suomen Erityisherkkät ry:n sivuilla mainitaan ääniherkkyyteen keskittyneen väitöskirjan lisäksi kaksi pro gradua, jotka ovat aihevalinnoiltaan kiinnostavia ja ovat vaikuttaneet myös oman aiheeni muotoutumiseen. Tiina Kojonen-Kyllösen (2012) pro gradu käsittelee kirjoituskurssin opiskelijoilta pyydettyjen tekstien ja tulkitsevan

fenomenologisen analyysin avulla sitä, millainen suhde koetulla herkkyydellä on havaittuun herkkyyteen. Mia Kurkelan (2014) pro gradu taas käsittelee erityisherkkien ihmisten koettua yhteensopivuutta ympäristönsä kanssa.

2.2. Erityisherkkyyks-konseptin tausta

Erityisherkkyyks-käsitteen syntymä lähti liikkeelle huomiosta herkkien ihmisten edustuksesta psykoterapiapotilaissa ja kiinnostuksesta sisäänpäin kääntyneisyyden ja herkkyyden väliseen yhteyteen. Sitä on siivittänyt huomio siitä, että taipumus herkkään reagointiin ja huolelliseen tiedon prosessointiin eivät esiinny aina yhtä aikaa sellaisten kielteisiksi miellettyjen ominaisuuksien, kuten epäseurallisuuden, ujouden ja psyykkisten ongelmien kanssa. (Aron 2004.) Toisaalta kiinnostus on kohdistunut siihen, millainen yhteys herkkyydellä ja ongelmilla voi olla. Aronin teksteissä (2004; 2015; Aron & Aron 1997) erityisherkkyyks näyttäytyy erotettavissa olevana psykososiaalisena ja fysiologisperustaisena piirteenä, joka ilmenee muun muassa ympäristötekijöistä riippuen erilaisin, mutta usein tyypillisin tavoin elämän eri tasoilla. Siihen yhdistyy myös ympäristön ja kulttuurin antamia merkityksiä, jotka vaikuttavat herkkyyden ilmenemisen muotoutumiseen.

Aron (2004) on esitellyt erityisherkkyyks-teorian syntyä ja omaa tietään erityisherkkyyden konseptualisoimiseen. Hän esittelee muun muassa erityisherkkyyks-käsitteen taustalla vaikuttavia Carl Jungin näkemyksiä herkkyydestä ja lapsuuden kokemusten vaikutuksesta siihen. Aron kertoo kiinnostuneensa aiheesta vuonna 1990 kuultuaan monien terapeuttien kertovan osan potilaistaan olevan aivan erityisen herkkiä. Aron huomasi myös, että herkkyyteen liitettiin usein tiiviisti introverttiys, jota oli myös tutkittu runsaasti. Tutkimustekstejä lukiessaan Aron huomasi, että psykologinen tutkimus keskittyi introverttien ja ekstroverttien sosiaalisuuden määrään, kun taas fysiologisissa tutkimuksissa oli havaittu introverteilla monenlaisia piirteitä, kuten fysiologinen herkkyyks, taipumus tiedon syvällisempään prosessointiin ennen toimintaa ja herkkyyks ärsykeille. Introversio yhdistyi joissain tutkimuksissa myös tietynlaiseen aivotoimintaan. Aron toteaa, että tutkimuksen kentällä introversio yhdistyy fyysiseen herkkyyteen ja syvällisempään tiedon prosessointiin. (Em. 338–340.)

Aron suoritti aviomiehensä Arthur Aronin kanssa tutkimussarjan, jossa haastateltiin 40:ä 18–80 –vuotiasta itsensä erittäin herkäksi kokevaa ihmistä. Aronit totesivat, että pieni mutta huomattava osa herkistä oli ekstroverttejä (Aron & Aron 1997; Aron 2004). Pohdittuaan asiaa Aron totesi, että piirteessä saattaisi olla kyse hermoston herkkyydestä ja taipumuksesta syvälliseen tiedon tietoiseen

ja tiedostamattomaan prosessointiin. Piirrettä ei ollut havaittu tutkimuksissa, koska oli keskitytty herkkyyden ja epäseurallisuuden esiintymiseen yhdessä. (Aron 2004, 338–340.)

Aronien tilastollisesti analysoidut kyselytutkimukset pyrkivät osoittamaan, että vaikka herkkyys oli yhteydessä introversioon, ne eivät siis esiintyneet kuitenkaan aina yhdessä (Aron & Aron 1997). Yhteyden luonne mietitytti Aronia, joka päätteli omiin havaintoihinsa ja Jungin ajatuksiin perustuen, että herkät ihmiset saattoivat päätyä introverteiksi, koska he prosessoivat tietoa, uusia asioita ja tilanteita syvällisemmin, tarvitsivat tähän enemmän aikaa ennen kuin pystyivät toimimaan ja ylikuormittuivat helpommin informaatiotulvassa. Tämä taas johti vaativien sosiaalisten tilanteiden välttelyyn. Tutkimuksista kävi myös ilmi, että monet herkät ekstrovertit kokivat tarvitsevansa ekstroverttiydestään huolimatta paljon rauhoittumisaikaa. Heitä oli vähemmistö herkistä, mutta kuitenkin merkittävä määrä. Heidän todettiin kokevan myös saaneensa lapsuudessa paljon tukea läheisiltään. (Aron 2004, 338–340.)

Aron esittelee artikkelissaan sekä fysiologista että psykologista tutkimusta, jonka avulla voitaisiin hänen mukaansa havaita ja arvioida herkkyyden taustalla olevia fysiologisia prosesseja. Yhtenä keskeisenä kysymyksenä hän pitää sitä, voidaanko herkkyyttä pitää geneettisenä piirteenä. (Aron 2004.) Aron esittelee Jerome Kaganin tutkimusta, jonka mukaan hitaan reagoinnin piirre esiintyy ihmislajin lisäksi myös eläinlajeissa vakiomäärin 15–20 prosentissa (Kagan 1994 ref. Aron 2004, 341). Aronin mukaan biologit esittävät, että eläimistössä esiintyy kaksi evoluution eri lailla suosimaa strategiaa, varovainen ja harkitseva sekä nopeasti toimiva ja riskejä ottava. Hänen mukaansa myös Jung on tunnistanut vastaavat kaksi kategoriaa. (Jung 1921, para. 559 ref. Aron 2004, 342; Aron 2004, 340–342.)

Ympäristötekijöiden kannalta Aron (2004, 342–345) pohtii kulttuurisen merkityksenannon prosessin vaikutusta herkkyyden hahmottamiseen ja arvostukseen. Aronin mukaan siirtolaisuudesta suhteellisen hiljattain syntyneissä kulttuureissa herkkyys ei ole suosittu piirre, kun taas esimerkiksi Kiinassa siihen liittyviä ominaisuuksia arvostetaan. Hän esittää tästä esimerkkinä käsitteistöä, jota herkkyydestä käytetään tieteenalalla. Pohjoisamerikkalaisessa kulttuurissa käsitteistö on sävyltään kielteisesti painottunut. Monet japanilaiset psykologit taas käyttävät yleistä nimitystä ”herkkyys”. Aron toteaa, että piirteiden kulttuurinen arvostus ja niiden osoittamiseen rohkaisu kulkeutuvat tehokkaasti vanhemmilta lapsille, psykologien käyttämien termien vahvistuksella. Hänen näkemyksensä on, että lasten kasvatusta ja kulttuuri eivät voi kokonaan tukahduttaa herkkyyden kaltaisia synnynnäisiä ominaisuuksia, mutta voivat vaikuttaa niiden ilmenemiseen ja aiheuttaa piirteitä omaavissa ihmisissä viallisuuden tunteen. (Em. 342–345.)

Laajemmassa yhteiskunnallisessa mittakaavassa Aron (2004, 342–345) pohtii myös kahden strategian, herkkyyden ja ei-herkkyyden, ilmenemistä maailman kulttuureissa, “soturikuninkaiden ja viisaiden neuvonantajien” voimatasapainona, joka näkyy kulttuurien valtarakenteissa, ihanteissa ja taruissa. Aron pohtii, että jos herkät ihmiset ovat juurikin näitä viisaita neuvonantajia, ja jos kyseinen yhteiskunnallinen rakenne heijastaa ihmislajin geneettistä rakennetta, kahden ihmistyyppin olemassaolon tasapaino voi olla kulttuurisesti merkittävä asia. Aron kertoo pitävänsä esimerkiksi terapeuttien työn kannalta tärkeänä sitä, että herkkyyden “kompleksi” tunnistetaan, asenteita sitä kohtaan mietitään ja kulttuurista tasapainoa pyritään palauttamaan. (Em. 342–345.)

Aron käy läpi myös Jungin ajatuksia herkkyyksiin liittyen laadusta ja herkkään ihmiseen kohdistuvista vaatimuksista. Aron hahmottelee Jungin ajatuksen jokseenkin niin, että ihmisen neuroottisuus ei johdu sellaisista asioista kuin seksuaalisesta turhaumasta tai traumasta, vaan siitä, että henkilö ei ole oppinut toteuttamaan itseään sellaisena kuin on. Aron havaitsee Jungin ajattelussa yhtymäkohtia omaan käsitykseensä herkkyydestä. Aron myös argumentoi sen puolesta, että vaikka Jung näki herkkyyden heikkoutena, hän kuitenkin “piti” herkästä ihmistyyppistä ja arvosti sitä, samoin kuin introverttiyden ilmentymiä. Aron esittää, että Jungin voisi väittää pyrkineen normalisoimaan neuroottisina pidettyjä ihmisiä. (Aron 2004, 345–350.)

Erityisherkkyyden käsitteen taustalla on siis vaikutteita psykoanalyttisesta jungilaisesta perinteestä sekä pyrkimys herkkyyden arvostuksen lisäämiseen. Aron haluaa selvästi osoittaa, että vaikka herkkyys voi olla yhteydessä kielteisinä nähtyihin piirteisiin, se ei itsessään ole kielteinen piirre. Fysiologinen, geneettinen ja evolutiivinen pohja ja niiden etsiminen tekevät erityisherkkyydestä ikään kuin potentiaalisesti luonnollisen ja tarkoituksenmukaisen osan yhteiskuntaa.

2.3. Erityisherkkyyden piirteinä

Aron määrittelee *Erityisherkkä ihminen* -teoksessaan (2015) erityisherkkyyttä ja kuvaa siitä tehtyä tutkimusta, mutta tarjoaa myös toisinaan kaunokirjallisiakin vivahteita sisältäviä ohjeita erityisherkkyyden tunnistamiseen ja sen kanssa elämiseen. Aron tarjoaa kirjan lopussa lähdeluettelon, tosin ilman tekstin seassa olevia selkeitä lähdeviitteitä. Teosta voikin kuvailla tieto- ja itseapukirjan sekoitukseksi.

Aron määrittelee erityisherkkyyden tunne- ja aistisherkkyydeksi. Tieteellisissä yhteyksissä hän kertoo käyttävänsä käsitettä ”aistitiedon käsittelyn herkkyys”, jonka hän huomauttaa kuitenkin olevan eri asia, kuin aistitiedon käsittelyn häiriö. (Aron 2015, 10–11.) Englanninkielisessä tieteellisessä kirjallisuudessa aistitiedon käsittelyn herkkyyttä vastaa siis jo aiemmin mainittu *sensory processing*

sensitivity. Aron (2015, 11) mainitsee myös, että tutkimuksen piirissä liikkuu myös muita samankaltaisia erityisherkkyyks-konseptia vastaavia tai sivuavia käsitteitä.

Aron (2015, 11–12) kuvaa kirjassaan, että hänelle on ollut tärkeää tuoda esiin se, että erityisherkkyyteen ei väistämättä liity esimerkiksi psyykkisiä ja sosiaalisia ongelmia, vaan ympäristön merkitys niiden syntymisessä on suuri. Hän onkin tyytymätön siihen, että monissa ongelmia käsitelleissä tutkimuksissa ei hänen mukaansa ole otettu ympäristötekijöitä huomioon. (Em. 11–12.) Aron esittää perusteluja myös erityisherkkyyden geneettiselle pohjalle ja sille, että sitä esiintyy monissa eläinlajeissa. Hän myös esittää, että erityisherkkyyteen liittyy tarkkaileva ja syvästi tietoa käsittelevä selviytymisstrategia. (Em. 12–16.)

Aron (2015, 15–16) esittää erityisesti, että erityisherkkyyys jakaa ihmiset siinä mielessä, että ihminen joko on erityisherkkä tai ei ole. Hän myöntää, ettei perusteluja mielikuvalle ollut kirjan ensimmäisen painoksen kirjoittamishetkellä. Vuoden 2015 painoksessa hän kuitenkin esittää siitä todisteeksi Franziska Borriesin² väitöskirjaa varten tekemän tilastollisen analyysin, joka hänen mukaansa perustui suureen määrään erityisherkkyydestin tehneitä ihmisiä. Hän huomauttaa kuitenkin, että tutkimusten yhteydessä erityisherkkyydestin tekemiseen liittyy myös inhimillinen muuttuja, koska ihmiset suhtautuvat testin tekemiseen eri tavoin. (Em. 15–16.)

Aron (2015, 26) tarjoaa erityisherkillle eheytyksen tueksi itsetuntemuksen vahvistamista, elämän uudelleentulkintaa, menneisyyden haavojen työstämistä (parantumista) ja henkisiä työkaluja tasapainon säilyttämiseen. Aron (2015, 10) esittää erityisherkkyyden havaitsemisen avuksi EVÄS-lyhenteen, joka hänen mukaansa kuvaa erityisherkkyyttä yksinkertaisesti ja kokonaisvaltaisesti. Lyhenteessä E tarkoittaa ”emotionaalista reaktiokykyä”, V ”vivahteiden vaistoamista”, Ä ”ärsykkeiden liiallisuutta” ja S ”syvällistä käsittelyä” (em. 16–20.)

Aronin (2004, 357–358) mukaan kaikki herkkyys ei ole erityisherkkyyttä. Synnynnäinen herkkyys voidaan erottaa ”heikon egon”, psykologisten (minuuteen liittyvien) häiriöiden ja traumaperäisen stressihäiriön aiheuttamasta herkkyydestä. Aron ehdottaa synnynnäisen herkkyyden tärkeimmiksi tunnistusmerkeiksi yleisen herkkyyden ärsykeille ja halun prosessoida tietoa syvällisesti. Niiden vastakohtana hän näkee tiettyihin tilanteisiin, kuten menestykseen, epäonnistumiseen tai hylkäämiseen liittyvän herkkyyden, joka liittyy egon tulemiseen uhatuksi. Aronin mukaan synnynnäinen herkkyys ja siihen liittyvä syvällisen prosessoinnin taipumus ovat laaja-alaisempia ja hillitympiä ominaisuuksia. (Em. 357–358.)

² Borriesin teosta ei kuitenkaan löydy Aronin (2015) lähdeluettelosta.

Erityisherkkyys altistaa jossain määrin ympäristön vaikutuksille. Aronin yksi argumentti erityisestä herkkyydestä liittyy siihen, miten lapsuuden ympäristö vaikuttaa aikuisena koettuihin vaikeuksiin ja negatiivisiin tunteisiin. Aron toteaa, että sisäsyntyiset ominaisuudet vaikuttavat ihmiseen samanaikaisesti hoivaavan ympäristön kanssa, mutta toisaalta myös sen kautta. Inhimillinen vuorovaikutus lapsuudessa näyttää vaikuttavan herkkien ihmisten tunne-elämän kehitykseen erityisen paljon. (Aron 2004.) Aron, Aron ja Daviesin (2005) tutkimuksessa koskien herkkiä ihmisiä ja heidän lapsuuttaan todettiin, että ahdistuksesta, masennuksesta tai ujoudesta kärsivät todennäköisimmin ne herkäät, joiden lapsuusolot olivat laadultaan huonommat.

Aronin (2004, 352–355) mukaan perustaltaan herkäät ihmiset herkistyvät entisestään ahdistukselle, masennukselle tai hämmennykselle stressaavissa ja runsasärsykeisissä tilanteissa vähemmän tukea tarjoavan lapsuudenympäristön tai trauman seurauksena, kuin temperamentiltaan ei-herkäät. Tämä johtuu hänen mukaansa muun muassa taipumuksesta liittää stressaavat tilanteet omassa mielessä toisiinsa, elää ne uudelleen ja prosessoida niitä, jolloin niihin yhdistyy yhä enemmän subjektiivisia merkityksiä ja yrityksiä selittää niitä. Aronin mukaan herkäät yksilöt myös kehittävät luultavasti helpommin suojamuurin ”elämän ja tunteiden” ja itsensä välille. (Em. 352–355.)

Aron (2004, 358–359) kuvailee haastattelemiaan traumatisoitumattomia, eli ”häiriöttömiä” erityisen herkkiä aikuisia sellaisiksi ihmisiksi, joiden herkkyys ei välttämättä näy päällepäin käytöksessä ja jotka eivät osaa kuvailla sitä muuten kuin erilaisuuden tunteena, jonka he joko peittävät tai jonka kanssa he ovat pyrkineet pärjäämään. He listaavat kuitenkin usein monia herkkyyden aiheuttamia haittoja, vaikka herkkyyden tunnistamisen yhteydessä olisi Aronin mukaan hyödyllistä tiedostaa myös sen mukanaan tuomat vahvuudet, kuten luovuus ja empatiakyky. Hän toteaa kuitenkin myös, että hänen tarkoituksenaan ei ole myöskään idealisoida erityisen herkkiä ihmisiä, sillä herkkyys voi ilmetä myös epäsosiaalisilla tavoilla. Aronin mukaan juuri luovuus ja empatiakyky voivat kuitenkin toimia vihjeinä erityisen herkkyyden olemassaolosta. Hän huomauttaa, että positiiviset ja negatiiviset seuraukset voivat syntyä samoista osapiirteistä, ja että tietoisuus herkkyyden positiivisista seurauksista voi antaa perspektiiviä sen negatiivisten seurausten käsittelyyn. Ihmisten tavallisimmat vaikeudet syntyvät taipumuksesta kiihtyä ärsykeistä enemmän kuin muut, mikä on epämukavaa ja häiritsee muita kykyjä. Tämä taas johtaa siihen, että herkkä ei välttämättä pärjää hyvin paineen alla suoritettavissa tehtävissä. Aronin mukaan onkin tavallista, että herkkä alkaa välttää ylikuormittavia tilanteita. Toisaalta jotkut yrittävät olla kuin muutkin ja ovat sen seurauksena jatkuvasti ylikuormittuneita ja saattavat oirehtia sen takia. Sen kannalta oman temperamentin ja elämän yhteensovittamisesta on hyötyä. (Em. 358–359.)

Aron (2004, 358–360) kertoo, että tavallisia ongelmia ovat herkkyyys yksityiskohdille ja syväallinen tiedon prosessointi, jotka voivat johtaa esimerkiksi hitaaseen päätöksentekokykyyn, epäuskon herättämiseen kyvyllä kuvailla omia terveysongelmia tarkasti aikaisessa vaiheessa tai tuskalliseen tietoisuuteen epäoikeudenmukaisuudesta ja kärsimyksestä. Seurauksena saattaa olla myös herkkyyttä kritiikille ja korjaamiselle sekä haluttomuutta olla toisia kohtaan kriittinen. Intiimissä suhteissa oleminen voi olla vaikeaa paitsi omien, myös toisen osapuolen vikojen herkin havaitsemisen vuoksi. Toisen osapuolen vikojen havaitseminen saattaa aiheuttaa tunteen omasta viallisuudesta, kyvyttömyydestä rakastaa ja jopa oman itsen pahaksi tulkitsemista, syyllisyyttä ja häpeää. (Em. 358–360.)

Häpeän tunne on Aronin (2004, 359–360) mukaan tavallista herkkien ihmisten keskuudessa. Se johtuu esimerkiksi siitä, millaisia kulttuurisia oletuksia herkkyyteen liitetään, liiallisesta erilaisuuden kokemuksesta ja vertaamisesta rohkeaan ”normaaliin”, mikä taas voi johtaa saavutuksien ja arvokkuuden tunteen tavoittelemiseen sekä ylikompensatioon. Herkät ihmiset ovat hänen mukaansa väistämättömän tietoisia kaikesta. He ovat huolissaan jatkuvasti ja huolen tuntemukset voivat siirtyä kehon oireiksi. Jotkut erityishervät ovat erityisen meneväisiä, mutta samaan aikaan riskejä kaihtavina ja taukoja tarvitsevinä. Heidät ymmärretään Aronin mukaan usein väärin itsetuhoisiksi, koska he hakeutuvat ylikuormittaviin tilanteisiin. Aronin mukaan ainoa ratkaisu vaikeuksiin on elää herkkyyden taipumuksen kanssa tietoisesti. (Em. 359–360.)

2.4. Erityisherkkyyden välittämät merkitykset

Suomen erityishervät ry:n kotisivuilla (Suomen erityishervät ry 2017b) erityisherkkyyden tieteellisellä taustalla kuvataan olevan Aronin lisäksi Jerome Kagan ja suomalainen Sylvi-Sanni Manninen. Heistä Aron on kehittänyt aiheita nimenomaan erityisherkkyyden nimellä. Aron (esim. 2004) viittaa tutkimuksessaan myös temperamenttia tutkineeseen Jerome Kaganiin. Sylvi-Sanni Manninen (1999) tarkastelee teoksessaan *Outolintu, erilainen – Tutkimusraportti yliherkästä väriihmisestä muotojen yhteiskunnassa* hahmottelemaansa yliherkkää ihmistyyppiä ja käsittelee samanlaisia teemoja kuin Aron, kuten herkkyyden väärinymmärretyksi tulemista. Hän kutsuu tyyppiä ”väri-ihmiseksi”, koska herkkyyteen liittyy hänen mukaansa erityinen suhtautuminen väreihin. Vastakohtana ovat vähemmän hervät ”muoto-ihmiset”. Manninen on myös kehittänyt herkkyyden mittaamiseksi väri-muoto -havaintotestin. Hänen mukaansa ihmiset sijoittuvat herkkyyden janalle, jonka toisessa ääripäässä väri-ihmiset, ”ylihervät taiteilijajäsenet”. (Manninen 1999, 13.) Vaikka on mielenkiintoista, miten eri tavoin herkkyyttä on hahmotettu, erityisherkkyyys nykyisenkaltaisena ilmiönä perustuu kuitenkin selvästi nimenomaan Aronin työhön ja Aron vaikuttaa olevan siinä

mielessä käsitteen alkuperäinen auktoriteetti. Suomessa on myös kotimaisia toimijoita, jotka ovat saavuttaneet viime vuosina jonkinlaisen aseman erityisherkkyyden kuvaajina muun muassa kirjojen, blogien ja koulutusten tarjoamisen kautta. Esimerkiksi kirjailija Anja Snellmann (2015) on käsitellyt omaa herkkyyttään, Janna Satri (2014; 2015) on tullut tunnetuksi erityisherkkyyttä käsittelevillä kirjoillaan, ja psykologi- ja koulutuspalveluja tarjoava Heli Heiskanen on kirjoittanut muun muassa *Herkkyyden voima – opas omannäköiseen elämään* -nimisen opaskirjan (2016), jota varten hän teki 181 vastaajan ”herkkysselvityksen”. Onkin mahdollista ja luultavaakin, että erityisherkkyyteen samaistuvien suomalaisten mielikuva erityisherkkyydestä on muotoutunut monien hieman toisistaan eroavienkin kuvausten perusteella.

Aronin ensimmäisen suurelle yleisölle kohdistetun kirjan ensimmäinen englanninkielinen painos *The Highly Sensitive Person: How to Thrive When the World Overwhelms You* ilmestyi vuonna 1999³. Jo kirjan nimestä voi päätellä kirjan kantavan idean: se tarjoaa neuvoja siihen, kuinka menestyä, vaikka maailma tuntuu kuormittavalta paikalta. Kirjan lukujen (suomennetut) nimet kertovat myös paljon kirjan sisällöstä: ”Tosiasioita erityisherkästä ihmisestä: (Virheellinen) viallisuuden tunne”; ”Erityisherkkien terveys ja elämäntapa: Lapsuudesta ja kehosta oppiminen ja niiden hyväksyminen”; ”Sosiaaliset suhteet: ujoksi luistuminen”; ”Syvien haavojen parantaminen: Erityisherkkien erilainen prosessi”. Näiden lukujen lisäksi Aron käsittelee muissa luvuissa vanhemmuutta, parisuhdetta, piirteiden ymmärtämistä itsessä, henkisyttä sekä terapian ja mielialalääkityksen suhdetta erityisherkkyyteen. Kirjassaan Aron tarjoaa myös lukijalle testin itsediagnoosia varten sekä pohdintaa ja ohjeita eri elämänalueiden analysoimiseen erityisherkkyyden kannalta. Läpi kirjan kantavana teemana on erityisherkän ihmisen piirteiden positiivinen uudelleentulkinta ja hankalien puolien hallinta erityisherkkyyden tarjoaman uuden tiedon valossa. Aron neuvoo myös erityisherkäksi itsensä tunnistavaa ihmistä käymään läpi omaa elämäänsä ja näkemään itsensä ja ominaisuutensa uudessa valossa. Aron kertoo samaistuvansa myös itse erityisherkkyyteen. (Aron 2015.)

Aronin tekstissä vuorottelevat erityisherkän ihmisen tyypillisen olemuksen tai piirteiden määrittely ja ympäröivän maailman olemuksen ja vaatimusten kuvaaminen. Kirjassa on vahvasti ohjeita antava, neuvova ote. Jos erityisherkkyyteen tutustuu Aronin kirjan kautta, käsitteelle hahmottuu siis vahvasti voimaannuttava ja terapeuttinen taustavire. Aronin psykoterapeutin tausta näkyy kirjan lähestymistavoissa.

³ Aronilta on sittemmin ilmestynyt kirjalle myös jatko-osia.

3. Erityisherkkyyks yksilön ja sosiaalisen rajapinnalla

Konseptina erityisherkkyyks käsittelee yksilön synnynnäisiksi nähtyjä piirteitä, mutta myös niiden suhdetta sosiaaliseen ympäristöön. Ilmiönä erityisherkkyyks on enemmän kuin tieteellinen teoria; se vaikuttaa sisältävän tavoitteen ja arvopohjan, joiden avulla pyritään puhuttelemaan ihmisiä tietyllä tavalla. Se on myös sosiaalinen ilmiö, jonka ympärille on muodostunut kirjallisuutta, median välittämiä tarinoita ja kokemuksia jakavia vertaisryhmiä. Uuden kerroksen erityisherkkyyden merkityksiin lisää se, miten se resonoi yksilön kokemuksessa. Tähän kerrokseen tämä tutkimus pyrkii pureutumaan.

Ennen lähemmäs yksilön kokemusta siirtymistä tarkastelen kokemuksen rakentumisen kulttuuriseen kontekstiin liittyviä kysymyksiä. Ensin esittelen niin sanottua terapiakulttuuria, joka tarjoaa kriittisen tavan tarkastella erityisherkkyyden kaltaisia ilmiöitä laajemmalla yhteiskunnallisella tasolla. Erityisherkkyyteen samaistuvien ihmisten kokemuksen kehyksenä on oleellista ymmärtää sitä kulttuurista kontekstia, johon erityisherkkyyks ilmiönä sijoittuu. Larkin ja kollegat toteavat, että tulkitsevan fenomenologisen analyysin eli IPA-tutkimusten tulokset tulisi sijoittaa niiden tuottamisen kulttuuriseen ja historialliseen kontekstiin (Larkin, Eatough & Osborn 2011, 322). Sitten siirryn tarkastelemaan sitä, millaisia mahdollisuuksia yksilölle tarjoutuu oman kokemuksen käsittelyyn kielen ja kertomusten kautta. Pohdin myös, millainen problematiikka liittyy sellaisiin kokemuksiin ja niiden selityksiin, joita ei voida objektiivisesti todentaa.

Samankaltaisia ilmiöitä on tutkittu itseavun tutkimuksen, narratiivisen tutkimuksen ja fenomenologisen tutkimuksen alueilla. Esimerkiksi fibromyalgiaa, johon vaikuttaa liittyvän samankaltainen validiteetin ambivalenssi kuin erityisherkkyyteen, on tutkittu melko paljon. Tarkemmin esimerkiksi fibromyalgiaa ja sitä koskevan itseapukirjallisuuden käyttöä on tutkittu fibromyalgiaan liittyvän sairausidentiteetin ongelmallisuuden kannalta (Barker 2002). Väsymyksen merkitystä fibromyalgiasta kärsiville ja siitä kärsimättömille naisille on vertailtu (Söderberg, Lundman & Norberg 2002). Fibromyalgiaan liittyvästä kokemuksesta on tehty myös fenomenologista tutkimusta (Hellström, Bullington, Karlsson, Lindqvist & Mattson 1999). Laura Bruneau, Donald L. Bubenzer ja Jason M. McGlothlin (2010) taas ovat tutkineet itseapukirjallisuuden kautta tapahtuvaa minuuden uudelleenahmottamista. Itseapukirjojen ja lukijoiden välistä vuorovaikutusta lukijoiden sitouttamisen kannalta on myös tutkittu (Hazleden 2009). Kokemuksen ja tarinallisuuden suhdetta on tarkasteltu myös paljon. Esimerkiksi Susan Swatton ja Jean O'Callaghan (1999) tekivät grounded theory -menetelmällä tutkimuksen kokemuksista, jotka muodostivat ”paranemistarinan”. Heidän tutkimuksessaan haastatellut ihmiset kävivät dialogia tarinallisten

esitysten kanssa ja käyttivät paranemistarinaa itsereflektion välineenä, jonka seurauksena he näkivät vapautumisen ja valinnan mahdollisuuksia. Heillä oli siis tarinaan suhde, jota Swatton ja O'Callaghan kuvaavat peilaamiseksi. Swatton ja O'Callaghan kuvaavat ilmiötä myös ”esireflektiiviseksi prototyyppitarinaksi”. Reflektiivisyys ilmeni, kun uuden samanlaisen vaikeiden elämäkokemuksen yhteydessä aiemmin muodostunut paranemistarina edesauttoi kokemuksen tarkastelua. (Swatton & O'Callaghan 1999.) Michael Bury (1982) taas on tarkastellut kroonista sairautta elämäntarinan kulkua rikkovana tapahtumana.

3.1. Itseapu ja terapiakulttuuri

We live in an age of personal trainers, mentors and facilitators. (Furedi 2004, 99)

Erityisherkkyyden voi sijoittaa esimerkiksi Aronin (2015) kirjan kautta itseavun piiriin. Internetin kautta on mahdollista myös löytää erityisherkkyyksiä aiheisia blogeja, kursseja ja sosiaalisen median vertaisryhmiä. Erityisherkkyyden ryhmissä jaetaan kokemuksia ja annetaan neuvoja. Erityisherkkyyksiä sijoittuu siis ilmiönä selvästi itseavun kentälle ja se on läsnä laajalle yleisölle itseapu-tyyppisten tekstien kautta. Kristin Barker (2002, 280) kuvailee fibromyalgian ympärille muodostuneen samankaltaisen ”itseapu- ja tukiyhteisön”, jonka avulla on mahdollista saada varmistus jaetun kokemuksen todellisuudelle ja torjua epävarmuutta ja vieraantumista.

Itseapua voidaan lähestyä kriittisen terapiakulttuuri-käsitteen kautta. Sen rinnalla on puhuttu myös psykokulttuurista (Kivivuori 1992) tai psykodiskurssista (Hazleden 2003). Yhteiskunnallisen kontekstin kuvaaminen auttaa pohtimaan sitä, millaisissa kontekstissa itseapu on syntynyt, kuka sen kentällä vaikuttaa ja millaisia seurauksia sillä voidaan nähdä olevan. Itseaputekstien merkitystä niitä lukeville on tutkittu ja niillä on todettu olevan positiivisia merkityksiä ja seurauksia (ks. esim. Barker 2002; Bruneau ym. 2010). Terapiakulttuuri-käsitteen avulla taas esitetään kriittinen näkemys esimerkiksi siitä, miten yksilöpsykologinen diskurssi ja selittämismallit ovat saaneet kulttuurissa valta-aseman. Frank Furedin (2004, 22) mukaan terapiakulttuuri subjektiviteetin hallintainstrumenttina syntyy, kun terapiasuhteessa läsnä oleva ajattelutapa siirtyy yleisiin näkemyksiin asioista. Siihen liitetään yksilöllistyminen ja sisäänpäin kääntyminen, joiden kautta paradoksaalisesti yksityinen alistetaan ulkopuolelta tuleville hallinnan prosesseille. (Furedi 2004.) Rebecca Hazleden (2003) kutsuu itseapukirjallisuutta yhdeksi psykodiskurssin suosituimmista ja näkyvimmistä muodoista.

Janne Kivivuori (1992) analysoi aihetta näkökulmasta, joka näkee popularisoidun psykologian takana idealisoidun ”luonnollisessa” tilassa olevan ihmisen tavoittelun. Hän määrittelee psykokulttuurin

seuraavasti: ”kun arkitajunnan käyttöön valuu käsitteitä ja ajatusmalleja, jotka juontavat juurensa psykologisen ajattelun perinteestä ja etenkin sen popularisoinneista” (em. 19). Psykokulttuurin ihanteeksi Kivivuori kuvailee siis spontaanin ja luonnollisen ihmisen yhteiskunnan sosialisointia ja normien takana (em. 76). Psykokulttuuri voidaan siis nähdä myös jonkinlaisena pyrkimyksenä löytää ”alkuperäinen” yksilö kulttuuristen ja sosiaalisten vaikutteiden takana.

Furedi (2004) esittää hyvin kriittisen näkemyksen terapiakulttuurin olemuksesta. Hänen mukaansa terapiapuhe toimii yhteiskunnassa minuutta ja elämää rajoittavana tekijänä, tehden minuudesta heiveröisen ja elämästä jatkuvaa terapeutista huolenpitoa vaativan. (Furedi 2004.) Siinä huoli ja haavoittuvaisuus korvaavat mahdollisuuden nähdä todelliset inhimilliset voimavarat (em. 21). Terapeutin kulttuurin kautta minuus ja yksityinen on myös avattu terapiahallinnolle (*therapeutic management*) ja sitä kautta myös instituutioille (em. 22). Psykologian tieteenalan ja psykoanalyysin saadessa jalansijaa amerikkalaisessa kulttuurissa etenkin 1960-luvun jälkeen ja vahvasti 1980-luvulla terapiaeetos ja -kieli tunkeutuivat monelle elämänalueelle ja instituutioihin. Furedin mukaan sen myötä on syntynyt arjen ammattimaistumista; jokapäiväisestä elämästä ei enää selviydytä ilman ammattiapua, vaan ammattilaisten neuvoja tarvitaan sellaisiin asioihin kuin ihmisten välisten suhteiden hoitamiseen ja vanhempana olon taitoon. (Em. 84–85.)

Myös Peter Miller ja Nikolas Rose (1994, 29–30) kuvaavat eurooppalaisissa ja pohjoisamerikkalaisissa yhteiskunnissa tapahtunutta terapeutin auktoriteetin vahvistumista. Tapahtumia ja toimintoja määritellään ongelmallisiksi ja ammattimaista väliintuloa vaativiksi ilmiöiksi. Niiden nähdään sijaitsevan psykologisissa tekijöissä ja ruohojuuritasolla ihmisten välisissä suhteissa. Asioista puhutaan psykoanalyysistä ja sosiaalipsykologiasta johdetulla kielellä, ja vanhoja ongelmia uudelleen muotoillaan ja uusia ongelmia löydetään. Näin muodostetut ongelmat ja niiden diagnoosit johtavat väliin tulemisen projektiin, jossa psykologisen ja intersubjektiveisuuden tason ilmiöihin puututaan tavoitteena tehdä niistä parempia. Millerin ja Rosen mukaan terapeutin auktoriteetti perustuu tähän ongelmallistamiseen, diagnosoimiseen ja puuttumiseen väliseen suhteeseen. Terapeutin auktoriteetti on merkittävä tekijä ihmisten hallinnassa. (Miller & Rose 1994, 29–30.)

Miller ja Rose (1994, 31) kuvailevat, että terapiakulttuurin nousua on selitetty perinteisten yhteisten arvojen, luottamussuhteiden ja auktoriteettien merkityksen vähenemisellä ja individualisaatiolla sekä yhteiskunnan yhtenäisyyden heikentymisellä. Sitä on selitetty myös ihmisten käyttäytymisen rationaalisen ja teknisen selittämistavan nousulla, epävarmuuden lisääntymisellä yhteiskunnissa ja yleisellä reflektiivisyyden lisääntymisellä. (Em. 31.) Anthony Giddens (1991) on kuvannut, kuinka länsimaisen kulttuurin individualismi, auktoriteettien purkautuminen ja valinnanmahdollisuuksien

lisääntyminen ovat lisänneet tarvetta oman itsen ja elämän löytämiselle, jatkuvalla itsensä luomisella, niin sanotulle refleksiiviselle minä-projektilla. Terapia toimii siis yhtenä tapana pyrkiä elämän tietoiseen suunnitteluun oloissa, joissa jatkuva tunne riskialttiudesta, vaikea ennustettavuus ja riittämätön tieto luovat kontekstin tärkeille elämänpäätöksille (Miller & Rose 1994, 31).

Miller ja Rose (1994, 31) keskittyvät siihen, kuinka tiettyjä asioita tietyssä kontekstissa ongelmallistetaan, miten niistä tehdään käsiteltäviä ja mitä seurauksia ennestään ongelmattomina nähtyjen asioiden ongelmallistamisella on. He tarkastelevat sitä, miten vaikuttamisen ja puuttumisen mahdollistavia parannusteknologioita luodaan. He näkevät terapian ”teknisenä ja eettisenä ilmiönä” muodostuvan toiminnoista, jotka vaikuttavat auktoriteettien ja heidän vaikuttamisensa kohteena olevien ihmisten välisiin voimasuhteisiin. (Em. 31.)

Miller ja Rose (1994, 58—60) esittävätkin omien sanojensa mukaan aiemmille käsityksille vaihtoehtoisen tavan ymmärtää terapiakulttuuria; he näkevät sen ’terapeuttisena koneena’, joka levittää tietynlaista, monelle alueelle sovellettavissa olevaa tapaa ”ymmärtää, arvioida ja puuttua”. Sen kautta eri elämänalueiden suhteet ja tilanteet voidaan nähdä ja käsitellä tietyllä tavoin, terapeuttista asiantuntemusta käyttäen. He esittävät, että terapeuttisen auktoriteetin leviämistä aikalaiskokemukseen ei selitä yksinkertainen ajatus ideoiden leviämisestä, vaan se pitäisi ymmärtää merkitysrakennelmana, joka liittyy yhteen tietynlaista asiantuntemusta ja tietynlaisia soveltamisen paikkoja, ongelmia. Kyseessä on uudenlaisen auktoriteetin perustelun synty, eikä ilmiön ongelmallistamista tulisi paikantaa aikalaisten yksilöisten identiteetteihin, vaan siihen, miten ja millä perustein auktoriteettia otetaan ja käytetään. Millerin ja Rosen mukaan terapiakulttuuri syntyy uusliberalismin kautta, jossa valintoihin vapaat yksilöt hallinnoivat itseään etsimällä neuvoja ja opastusta erilaisilta asiantuntijuutta edustavilta tahoilta saavuttaakseen maksimaalisen elämänlaadun. Terapiakulttuuri vaikuttaa ihmisten elämään valaisemalla niitä lukuisia mahdollisia vaaranpaikkoja, joissa ongelmia saattaa elämässä ilmetä. Se synnyttää uuden tavan kiinnittää huomiota inhimilliseen käyttäytymiseen yksilöpsykologian ja ihmisten välisten suhteiden kautta, vahvistaa ahdistuksen kokemuksia ja alistaa sen normaaliuden ja patologisuuden arvioille. (Em. 58–60.)

Niin kuin jo aiemmin todettiin, itseapu on tärkeä osa psykodiskurssia (Hazleden 2003). Itseavusta ja vertaistuesta on todettu ainakin amerikkalaisessa kulttuurissa tulleen tärkeä osa mahdollisuutta rakentaa sairauden kokemusta (Davidson, Pennebaker & Dickerson 2000). Kun terapiakulttuuri edustaa psykologisen ja terapeuttisen puhetavan aluevaltauksia, medikalisaatio kuvaa sitä, kuinka ilmiöitä pyritään yhä enemmän selittämään lääketieteellisten käsitejärjestelmien ja syiden kautta. Kuten terapiakulttuuria, on myös medikalisaatiota kritisoitu, mutta siinä on nähty myös hyviä puolia.

Dorothy Broom ja Roslyn Woodward (1996) esittävät, että lääketieteellisten selitysten ja legitimitetin saamisella myös selkeän diagnoosin puuttuessa, vakavasti ottamisella ja tuen saamisella on potilaiden hyvinvoinnille myönteisiä seurauksia; lääketieteelliset selitykset voivat lisätä oireiden kokemuksessa yhtenäisyyden eli koherenssin tunnetta, vakavasti ottamisesta on hyötyä potilaiden sosiaalisille suhteille ja tuen saaminen edistää itsehallintaa.

Itseapukirjallisuutta on tutkittu paljon, kun taas itseavun käyttäjien kokemuksia hieman vähemmän. Rebecca Hazleden (2009) argumentoi sen puolesta, että itseapukirjailijat pyrkivät vaikuttamaan lukijoihin innostamalla heitä, tavoitteenaan ikään kuin ”käännyttää” heidät. Millerin ja Rosen (1994, 35) mukaan käännätyminen on tehokas ihmisen käyttäytymisen muuttamisen tapa, koska se muuttaa ihmisen subjektiviteettiä ja persoonaa; se muuttaa ihmisen tapaa kokea maailma ja itsensä, jolloin ihminen alkaa ymmärtää ja selittää niiden merkityksiä uusilla tavoilla. Ihmisen henkilöys (*personhood*) muuttuu niin, että syntyy uusi tapa olla maailmassa ja liittää kokemukseen merkityksiä. (Miller & Rose 1994.)

On huomattavaa, että terapiakulttuurista puhutaan erityisesti nimenomaan pohjoisamerikkalaisen kulttuurin yhteydessä (Furedi 2004), vaikka myös eurooppalaisessa kulttuuripiirissä (Miller & Rose 1994). Erityisherkkyyden tuleminen Suomeen Yhdysvalloista voi vaikuttaa myös siihen, millaisia piirteitä sen vastaanotto täällä saa. Suomi on kuitenkin osa laajaa länsimaista, individualistista kulttuuripiiriä. Se, että erityisherkkyyksä ajatuksena on saanut täällä nopeasti jalansijaa ja mediassa käytetään ahkerasti myös muuta psykologista käsitteistöä, kertoo siitä että pohja terapiakulttuurille on olemassa.

3.2. Kokemuksen käsittelyn välineet

Jonathan Smith, Paul Flowers ja Michael Larkin (2011, 163) toteavat, että IPA-tutkimuksissa nousee huomattavan usein esille kysymys identiteetistä, silloinkin kun se ei ole tutkimuksen alkuperäisen huomion keskipisteessä. IPA-tutkimukset käsittelevät usein identiteettiä elämänmuutosten tai siirtymien hetkellä. Smithin ja kollegoiden mielestä ei ole yllättävää, että tutkimukset, jotka kohdistetaan usein ihmiselämän eksistentiaalisen pohdiskelun esilletulon hetkiin, sisältävät juuri identiteettiin kohdistuvaa pohdintaa. (Em. 163.) Seuraavaksi tarkastelen näkökulmia siihen, miten ihmiset voivat käsitellä kokemustaan ja tulkintaansa siitä. Tutkimukseni kannalta oleellista on tarkastella, millä tavoin minuutta ja koherenttia kokemusta rakennetaan oman elämän kontekstissa. Toisaalta on kiinnostavaa, millaisia välineitä laaja sosiaalinen ympäristö siihen tarjoaa.

3.2.1 Kokemuksen tulkitseminen ja minuuden rakentaminen

Furedin (2004, 143) mukaan tietoisuus minuudesta (*sense of self*) on leimallista modernille ajalle, jolloin vakaat, yksilön asemaa määrittävät instituutiot ovat murentuneet ja yhteiskunnallinen muutos kuten teollistumisen aiheuttama muuttoliike, on vaatinut ihmisiä tukeutumaan ja kääntymään itseensä ja kehittämään käsitystä itsestään refleктоimalla itseään. Samalla itseymmärryksestä on tullut tärkeä asia. Myöhemmin individualisaatiokehitykseen on vaikuttanut edelleen jaettujen suurten merkitysjärjestelmien ja kollektiivisten identiteettien haptuminen. Henkilökohtainen identiteetti on nähty yksilön valinnan ja mahdollisuuksien kautta. Furedin mukaan terapiakulttuurissa kulkee sama ajatus henkilökohtaisen identiteetin rakentamisesta ja keskittymisestä itseen. (Em. 143.)

Itseapukirjoja on tutkittu minuuden rakentamisen näkökulmasta. Niiden kautta mahdollistuvat oman identiteetin tarkastelu ja uudelleenmuotoilu. Bruneau, Bubenzer ja McGlothlin (2010, 225) kuvaavat minuuden uudelleenhahmottamista (*revisioning of the self*) prosessina, johon itseavun käyttäjät ryhtyvät, ja jossa minuus ja siihen liittyvät käsitykset omasta identiteetistä, käyttäytymisestä, ajattelutavasta ja tunne-elämästä voivat muuttua. Esimerkiksi Swatton ja O'Callaghan (1999, 413) toteavat, että psykoterapia perustuu sille ajatukselle, että ihminen ei voi muuttaa itseään, jos ei muuta omaa tarinaansa. Erityisherkkyyden konseptissa terapeutin ote yhdistyy itseavun muotoon. Minuuden rakentumista ja kokemusten ymmärtämistä elämän tarinallisen tulkinnan kautta onkin tarkasteltu sekä fenomenologisessa, eli kokemuksen olemusta tarkastelevassa että narratiivisessa, eli tarinallisessa tutkimuksessa.

Minuus ja identiteetti voidaan nähdä narratiivisena tulkintaprosessina. Dan P. McAdams (1997) esittää, että identiteetti voidaan nähdä elämäntarinan muodossa. Hänen mukaansa yhtenä aikuisen psykososiaalisen kehityksen haasteena voidaan nähdä hyvän elämän, eli hyvän tarinan, saavuttaminen (em. 5–7). McAdamsin teorian mukaan identiteetti rakentuu ”sankaritarinana”, persoonallisena myytinä, jota ihminen kertoo itselleen ymmärtääkseen, mikä omassa elämässä on tärkeää. Myytti on hitaasti kehittyvä, yhtenäisyyttä ja tarkoituksellisuutta ylläpitävä psykologinen rakenne. (Em. 20). Oman elämän narratiivi, joka kertoo itseä koskevista totuuksista, tekee elämästä yhtenäisen ja merkityksellisen. McAdams korostaa, että tavoitteena ei ole näyttää, millä tavoin ihmisten tarinat ovat keskenään samanlaisia, sillä hän ei usko ihmisten luokittelun ”tyyppeihin” olevan niin hedelmällistä kuin sen, että nähdään jokaisen ihmisen elämän erityinen rakentumisen tapa. (Em. 11–12.)

Narratiivisessa tutkimuksessa on hahmotettu yhdeksi minuuden muodostumisen osaprosessiksi koherenttiuden rakentuminen eri keinoin. Koherenttius on identiteettiä rakentavan elämäntarinan yksi

perustavanlaatuinen ominaisuus. Koherenssia rakennetaan esimerkiksi kausaalisten yhteyksien muodostamisen kautta ja ne ovatkin siksi tärkeä osa minuuden rakentamista. (McAdams 2001; Linde 1993.) Elämän merkityksellisyyttä voidaan nähdä rakennettavan yhdistämällä eri tavalla ajallisia merkityksiä. Menneisyyden, nykyisyyden ja tulevaisuuden merkitysrakenteen hahmottamisen voidaan nähdä johtavan suurempaan merkityksellisyyden kokemukseen. Hahmottamisen prosessi taas voidaan nähdä jatkuvana, monimutkaisena ja koko ajan käynnissä olevana. (Baumeister 2013.) McAdams (2001, 118) kuvaa elämäntarinoita psykososiaalisina rakennelmina, jotka heijastavat myös niitä ympäröivän kulttuurin piirteitä. Niitä rakennetaan uudelleen jatkuvasti sosiaalisissa suhteissa ja niiden sosiaalisessa ympäristössä. Koherentin elämäntarinan rakentaminen on moderneissa ja postmoderneissa yhteiskunnissa eläville aikuisille jatkuva haaste, kun minuudelta odotetaan sekä jatkuvaa reflektointia että koherenssia. (Em. 118.)

Charlotte Linden (1993) mukaan elämäntarina on sosiaalinen, suullinen ja epäjatkuva yksikkö. Elämäntarinat liikkuvat ihmisten välillä ja niitä tehdään erilaisiin tarkoituksiin. Ne myös muokkautuvat ja uusiutuvat sitä mukaa, kun uusia merkityksiä tulee vanhojen tilalle. (Linde 1993.) Linden (1993, 3–4) mukaan elämäntarina kertoo käsityksistä omasta itsestä. Sen avulla myös viestitään minuutta muille ja neuvotellaan siitä. Samalla neuvotellaan ryhmiin kuulumisesta ja niihin kuulumisen oikeutuksesta. Elämäntarinoissa on mahdollista myös nähdä sosiaalista maailmaa koskevia oletuksia, esimerkiksi koskien sitä, millaisia uskomuksia voidaan käyttää koherenssin rakentamiseen. Linde on omassa tutkimuksessaan testannut oletusta siitä, että useimmat ihmiset luovat itselleen elämäntarinan ja että henkilökohtaisesti ja sosiaalisesti tyydyttävän elämäntarinan täytyy olla koherentti. (Em. 3–4.) Tillman Habermas ja Susan Bluck (2000) ovat tarkastelleet elämäntarinan narratiivisen koherenssin eri tyyppisiä. Temporaalinen koherenssi merkitsee kykyä yhdistää tapahtumat niiden aikamääreisiin ja eri aikoina ilmenneet tapahtumat merkityksellisesti toisiinsa. Temaattinen koherenssi merkitsee itsestä kertovien temaattisten jatkumoiden hahmottamista elämän monissa episodeissa. Kausaalinen koherenssi taas tarkoittaa paitsi tapahtumien välisiä syy-seuraussuhteita, myös erityisesti tapahtumien seurauksia kertojan minuudelle sekä oman toiminnan selittämisen että persoonan jatkuvuuden kannalta. Yhtenäisen elämäntarinan muodostaminen vaatii ymmärrystä koherenssin eri osa-alueista ja nämä ymmärrykset kehittyvät ihmiselle vähitellen nuoruudessa. (Habermas & Bluck 2000.)

Jennifer Pals (2006) on tehnyt tutkimusta koherenssin rakentumisesta kausaalisten tarinarakenteiden kautta. Hän on tutkinut elämäntarinoiden pohja- ja huippukohtia ja erityisesti sitä, kuinka ihmiset käsittelevät myönteisiä ja kielteisiä elämäkokemuksia itsen kehitystä edistävänä tai rajoittavana pohjana. Pals (2006, 176) esittää, että ihmiset muodostavat oman elämänsä narratiivisissa esityksissä

itseä tekeviä, tulkitsevia prosesseja, joiden kautta he liittävät yhteen menneisyyden merkittävät tapahtumat ja nykyisyyden itseä määrittävät merkitykset, ja tulkitsevat menneisyyden merkittävälle tapahtumille merkitystä minuuden myönteiseen kehitykseen. Hän esittää myös, että nämä yhteen liitetyt, kausaalisiksi tulkitut yhteydet toimivat hyvinä työkaluina minuuden rakentamisen tutkimisessa. (Em. 176.) Palsin (2006, 178) mukaan elämäntarinoiden koherenssin käsitteellistäminen tällä tavalla ei ole ristiriidassa itsen moninaisuutta korostavan ja keinotekoisien lineaarista ja riisuttua kuvaa elämäntarinasta vierastavan postmodernismin kanssa.

Pals (2006) hahmottaa tutkimuksessaan kausaalisia yhteyksiä muodostavia rakenteita, joiden avulla hän tuo esiin kertojien minuuden kehittymisen kannalta edistäviä ja estäviä merkityksiä rakentavia yhteyksiä. Hän kuvaa havaitsemiaan erilaisia tapoja liittää yhteen menneitä tapahtumia, erityisesti elämän huippu- ja pohjakohtia, ja niiden vaikutusta oman itsen kehittymiseen myönteiseen tai kielteiseen suuntaan. Palsin (2006, 197) mukaan kausaaliset yhteydet syntyvät minuuden tulkinnallisen tekemisen seurauksena ja jokaisella kerrontakerralla vahvistavat niitä merkityskokonaisuuksia, jotka kertovat siitä, miten ihminen ymmärtää itsensä, identiteettinsä ja elämänsä. Kausaliteetin hakeminen nähdään jatkuvana tulkitsemisen prosessina elämäntarinaa muodostettaessa, ei elämäntarinan staattisena ominaisuutena (em. 177).

Kertojien tavat tulkita elämäntapahtumiaan eroavat Palsin (2006) tarkastelussa siinä, toimivatko niistä tehdyt tulkinnat itsen kehittymisen edistäjinä vai estäjinä. Pals (2006, 182–192) tunnistaa aineistossaan kolme erilaista narratiivista tulkintamallia; minuuden kaventumisen mallin, jossa haastateltavan tarinassa kielteiset kokemukset ovat johtaneet positiivisten kokemusten ”tahraantumiseen” (*contamination*) tavalla, joka taas on johtanut positiivisista kokemuksista alkaneiden oman itsen kehittymisen taantumiseen ja rajannut käsityksiä omista vaikuttamis- ja toimintamahdollisuuksista; minuuden jakautumisen mallin, jossa haastateltava ”eristää” elämäntarinassaan myönteiset elämäntapahtumat ja niiden positiiviset seuraukset kielteisistä elämäntapahtumista ja niiden negatiivisista seurauksista niin, että ne eivät pääse vaikuttamaan toisiinsa; sekä minuuden muuntumisen mallin, jossa kielteiset elämäntapahtumat kääntyvät myönteisiksi merkityksiksi ja lähteiksi omalle identiteetille ja kasvulle oman merkityksenteon kautta. (Em. 182–192.) Viimeinen näistä sisältää rakenteen, jota Pals kutsuu erään haastateltavan käyttämän ilmauksen mukaisesti ”ponnahduslauta-vaikutukseksi” (*springboard effect*). Hän pitää sitä tärkeänä, koska se sisältää mahdollisuuden etenemisestä negatiivisista kokemuksista myönteisten merkitysten tulkinnan kautta kohti minuuden myönteistä kehittymistä. (Em. 192–196.) Narratiivisten rakenteiden jäljittämisen kautta on siis mahdollista tarkastella sitä, millaisia tulkintamalleja ihminen muodostaa suhteessa oman minuuden rakentumiseen, muutokseen tai muutoksen mahdollisuuksiin.

3.2.2. Kokemuksen tulkinta kulttuurin kontekstissa

Kokemuksen käsittelyä tarinallisesti voidaan tarkastella myös kulttuurin tarjoamien konkreettisten mallien kannalta. Esimerkiksi Vilma Hänninen (2002) on tarkastellut ihmisten elämäntarinoita ja niissä läsnä olevaa eri tarinallisten tasojen dynamiikkaa tarinallisen kiertokulun teorian kautta. Tarinallisen kiertokulun teorian filosofisen pohjan hän kuvailee olevan ontologinen, fenomenologinen, hermeneuttinen, materialistinen, realistinen ja eksistentiaalinen. (Em. 24—26.) Tarinallisen kiertokulun teoria esittää tulkinnan ihmisen sisäisen tarinan, konkreettisen elämän ja kulttuurin tarjoaman tarinavarannon välisestä dynaamisesta suhteesta. Siinä sosiaalisen maailman ja henkilökohtaisen maailman tarinat kohtaavat ja muokkaavat toisiaan. (Hänninen 2002.)

Sosiaalinen tarinavaranto on kulttuuristen kertomusten joukko, joka on yksilöiden käytettävissä ja välittyy esimerkiksi median kautta. Henkilökohtainen tarinavaranto taas muodostuu sosiaalisesta tarinavarannosta omaksuttujen ja mieleen jääneiden tarinoiden sekä omien tulkittujen kokemusten yhdistelmästä. Kun elämäkokemuksia ja -tilannetta mahdollisuuksineen tulkitaan tarinavarannon mallien avulla, syntyy oma sisäinen tarina. Sisäinen tarina on muuttuva ja uusia merkityksiä rakentava prosessi. Se sisältää useita hierarkkisesti limittyneitä osatarinoita, ”tarinallisia projekteja”, jotka saattavat olla päällekkäisiä, osa päätyneitä ja osa tulevaisuuteen suuntautuneita. Sisäisellä tarinalla on kolme tasoa. Ensimmäinen taso (alkuperäinen tulkinta) on elämän ensimmäinen tulkinta ja toinen (reflektiivinen sisäinen tarina) on itselle kerrottu kielellinen tulkinta, joka nousee esiin silloin, kun rutiinitulkinnat kohtaavat haasteita. Kolmas taas on omasta tarinasta tarinana tietoinen metarefleksion taso. (Hänninen 2002, 21–22.) Sisäisen tarinan ainekset ovat peräisin sosiaalisesta, kulttuurisesta tarinavarannosta, omasta kokemuksesta ja sen tulkinnasta sekä yksilön konkreettisesta elämismaailmasta. Sosiaalisesta tarinavarannosta on se hyöty, että sen avulla yksilöt pystyvät ennakoimaan tilanteita ja jäsentämään omaa elämäänsä. Tarjolla olevia tarinoita voi käyttää esimerkkeinä mahdollisista merkityksenannoista ja normeista, tai vaihtoehtoisista, emansipatorisista tulkinnoista. (Em. 50.) Kulttuuriset tarinamallit voivat myös auttaa ihmisiä ymmärtämään toistensa tarinallisia projekteja (em. 55).

Hännisen (2002, 24–26) elämäntarinoita koskeva tutkimus perustuu sille ajatukselle, että ihmisen olemassaolo on nimenomaan tarinallista ja tarinan rakentaminen on inhimillisen kokemuksen aktiivista toimintaa. Kokemus on ajallinen, menneen, nykyisyyden ja tulevan yhdistävä. Asiat saavat merkityksensä suhteessa ihmisen projekteihin ja tarinan osat suhteessa niiden kokonaisuuteen. Ihmisen ainutkertaisen elämäntarinan luomisprosessi tekee hänet myös tietyssä määrin vastuulliseksi tarinastaan. (Em. 24–26.) Hännisen mukaan tarinallisen kiertokulun teoria korostaa sosiaalista

konstruktionismia, sillä ihminen toimii suhteessa reaaliseseen maailmaan ja sosiaalisessa ympäristössä kehittyvä tarinallinen mieli on samalla toiminnan ohjaamisen väline. Kielellisen merkityksenannon rinnalla kulkee toiminallinen ja kokemuksellinen merkityksenanto. (Em. 27–28.)

Hännisen (2002, 38–41) mukaan länsimaalaisessa kontekstissa tarinat ovat kehittyneet yhä monitulkintaisempaan ja kyseenalaistamisen mahdollistavaan suuntaan. Tietoisuus tarinallisuudesta oman elämän hallinnan välineenä on korvannut suuret kertomukset. (Em. 38–41.) Toisaalta yhteisten tarinoiden valta yksilöstä on murtunut, toisaalta yksilöllisen tarinan luominen voidaan nähdä vaatimuksena ja mielekkään tarinan luominen epävarmuuden keskelle on yhä haastavampaa. (Em. 45.) Elämäntarina ja minuus nähdään tärkeinä, ja niiden kautta ihmisen nähdään muodostavan itse oman moraalinsa ja elämänsä merkityksen. Ihminen voi päättää, mihin kollektiivisiin tarinoihin sitoutuu. (Em. 41–44.)

Tarinallinen lähestymistapa näkee identiteetin muuttavana, tarinallisena, kulttuurisena ja luotavana prosessina, jossa on erilaisia tasoja. Ihminen työstää tarinoilla sosialisatiossa tarinoiden kautta saamiaan malleja. Reflektoitu identiteetti tai tulkittu minä on itselle kerrottu tarina itsestä, jota voidaan uudelleen tulkita, jos elämän rutiini rikkoutuu. Se mahdollistaa samaan aikaan jatkuvuutta ja muutosta. (Hänninen 2002, 60–62.) Tarinan avulla elämää jäsennetään ja sen syy-seuraussuhteita tulkitaan varsinkin elämänmuutosten yhteydessä. Tarinan muodostaminen vastaa sekä emotionaalisiin että käytännöllisiin tarpeisiin, ja oleellista on esimerkiksi se, millaisina mahdollisuudet omaan tilanteeseen vaikuttamiseen nähdään. (Hänninen 2002, 64–65.)

3.3. Kokemuksen validiteetti ja diagnoosi

Erityisherkkyyttä voisi tarkastella lisäyksenä kulttuuriseen tarinavarantoon. Se ei kuitenkaan suhteellisen uutena konseptina nauti rajatonta hyväksyntää. Siihen samaistuvat ihmiset lienevät vähemmistö, eikä kuva erityisherkkyydestä ole todennäköisesti heidänkään keskuudessaan yhtenäinen. Erityisherkkyyden kokemukseen ja piirteen olemassaoloon sellaisenaan kohdistuu epäilystä, kuten jo mainitun *Inhimillisen tekijän* jakson nimikin osoittaa.

Vastaavassa tilanteessa syntyneitä kokemuksia on kuvattu esimerkiksi fibromyalgian ja kroonisen väsymysoireyhtymän yhteydessä. Kroonisen väsymysoireyhtymän tapauksessa potilaiden on todettu kokevan diagnoosin saamisen todella tärkeäksi tapahtumaksi ja sen voi nähdä oleellisena tekijänä sairauden kanssa pärjäämiselle, sillä selityksen puuttuminen voi aiheuttaa suuria ongelmia silloin, kun oireet hankaloittavat arkielämää (Broom & Woodward 1996, 373). Furedi (2004) tarkastelee kriittisesti muun muassa terapiakulttuurille ominaista tunnetapahtumille annettujen merkitysten

kautta tulkittua minuutta ja yhteiskunnan itsetunnolle antamaa merkitystä. Hänen mukaansa niitä voidaan tarkastella toisiinsa liittyvinä ilmiöinä; ihmisen emotionaalisiin tarpeisiin kuuluu tarve olla tyytyväinen itseensä ja saada toisilta tunnustusta (em. 153). Voidaan siis ajatella, että kokemuksen ulkopuolinen tunnustaminen ja hyväksyntä voivat olla ihmisille perustavanlaatuisen merkityksellisiä asioita. Kun minuuden nähdään rakentuvan kokemuksen ymmärtämisen ja tulkinnan kautta, voidaan kokemuksen saamalla hyväksynnällä nähdä olevan suuri merkitys myös minuuden koetulle hyväksynnälle.

Furedi (2004) lähestyy identiteetin muodostamista terapiakulttuurin kontekstissa ja tunnustuksen hakemista diagnoosien kautta hyvin kriittisesti. Hän näkee diagnoosin ja häiriöiden kautta rakennetun minuuden kielteisenä kulttuurin vääntymisenä kohti heikompaa, ulkopuolelta määriteltyä minuutta. Kun yhteiskunta ei enää pysty vastaamaan identiteettiä koskeviin kysymyksiin ja ihmiset ovat jääneet etsimään merkityksiä itse, on identiteetistä tullut entistä suurempi huolenaihe (em. 162).

Furedi (2004) kuvaa terapiakulttuuriin kuuluvaa haavoittuvaisuuden aikakautta; minuuks, ihmiset ja yhteiskunta nähdään jatkuvasti alttiina erilaisille häiriöille ja traumoille. Haavoittuvaisuuden aikakaudella itsensä määrittelemisestä psykologisen tai lääketieteellisen diagnoosin kautta on tullut yleistä. Epävarmuuden ajassa lääketieteellinen diagnoosi tarjoaa ainakin määritelmän, selityksen yksilön käytökselle, vahvistusta identiteetille, mahdollisuuden hahmottaa omaa vaikeaa tilannetta ja saada sympatiaa. Toisaalta se voi olla toki myös sosiaalisesti haitallinen leima. (Em. 173.)

Individualisaation ja yhteisöllisyyden murenemisen aikaansaama eristyneisyyden tunne johtaa emotionaalisten ongelmien tulkitsemiseen ”tautimetaforan” kautta. Furedin mukaan ihmisten tunnustaminen diagnoosin kautta rohkaisee kulttuurisesti passiivista subjektiutta, joka on haavoittuva ja jatkuvaa ammattilaisten vahvistusta tarvitseva. (Furedi 2004, 173.) Terapiadiskurssin kautta kehystetty vaatimus saada tunnustusta sekoittuu diagnoosiin, josta tulee tapa hakea tilaa (*making of claims*) yhteiskunnassa. Tilan hakeminen liittyy siihen, millaiset ongelmat tunnistetaan ja nähdään huomion arvoisina. Ongelmista keskustellaan lääketieteellis-terapeuttisen sanaston kautta. ”Tunnustamisen politiikka” saa ihmiset keskittymään formaaleihin väyliin ja suhteisiin itsen kehittämisessä henkilökohtaisen elämän ja informaalien suhteiden sijaan. Terapeuttinen kulttuuri tarjoaa tietynlaisen minuuden narratiivin ja esimerkin siitä, miten omaa kontekstia pitäisi ymmärtää ja miten siihen pitäisi reagoida. Se, miten yksilö reagoi tällaisiin kulttuurisiin vaikutteisiin riippuu kuitenkin toki hänen omasta kokemuksestaan; vaikutteita ei imetä sellaisenaan ja passiivisesti. (Furedi 2004, 175–176.)

Aron (2004) kuvailee erityistä herkkyyttä pikemmin kaksinapaiseksi ominaisuudeksi kuin jatkumoksi, mikä tarkoittaa sitä, että ihminen joko on erityisherkkä tai sitten ei ole. Erityisherkkyyden määrää ei siis mitata, vaan erityisen herkkä ihmiset voidaan erottaa ei-herkistä. Voidaan siis ajatella, että erityisherkkyydestä käytetään temperamentin arvioinnin tai eräänlaisen persoonallisuusdiagnostiikan välineenä. Se ei ole kuitenkaan siinä mielessä objektiivinen testi, että se perustuu käyttäjänsä itsearvioon ja kokemukseen. Erityisherkkyyteen voikin nähdä liittyvän samankaltainen ambivalenssi kuin esimerkiksi fibromyalgiaan ja sen diagnosoimiseen; ihmiset kokevat ”oireita”, joita voi havaita mutta ei objektiivisesti todentaa (ks. esim. Barker 2002).

Kun erityisherkkyyden kategoria voidaan liittää terapiakulttuuriin sanastoineen ja prosesseineen, fibromyalgiaa voidaan sosiaalisine lieveilmiöineen tarkastella osana medikalisaation prosesseja (Barker 2002). Barker (2002) on tutkinut fibromyalgiaan liittyvän sairausidentiteetin rakentamista itseapukirjallisuuden avulla. Fibromyalgiasta kärsivät kamppailevat syndroomansa diagnoosin validiteettiin ja sairauden tunnustamiseen liittyvien kysymysten kanssa (ks. esim. Barker 2002). Fibromyalgiaan ja erityisherkkyyteen liittyy samankaltaisia nimeämiseen ja tunnustamiseen liittyviä teemoja. Päinvastoin kuin erityisherkkyyden tapauksessa, fibromyalgian tunnistamisessa olennaista tosin on sairauden tunnustaminen ja siihen liittyen esimerkiksi hoidon saamisen mahdollistuminen (ks. esim. Broom & Woodward 1996). Erityisherkkyyden konsepti taas korostaa herkkyyden erottamista siihen aiemmin erottamattomina liitetystä ongelmista ja haastavina pidetyistä piirteistä. Toisaalta Aron (2004; 2015) korostaa piirteen tunnistamisen tärkeyttä juuri siihen liittyvien mahdollisten ongelmien ja väärinkäsitysten käsittelemisen mahdollistamiseksi.

Barkerin (2002, 281) mukaan fibromyalgian oireita kokeville muodostuu ”epistemologinen kiirastuli”, joka syntyy omien kokemusten todellisuudentuntuisuuden ja ulkopuolelta tulevan epäilyksen ristiriidasta, ja joka aiheuttaa jopa epäilyksiä oman mielenterveyden suhteen. Se taas toimii kimmokkeena vertaisryhmien synnylle. Kokemuksen jakaminen on keskeisessä asemassa epäilyksen vähentämisessä. (Em. 281.) Diagnoosilla ja todennetuksi tulemisella on siis merkitystä. Oireiden merkityksen löytäminen ja minuuden uudelleenrakentaminen tulevat erityisen näkyviksi niiden sairauksien kohdalla joilla ei ole lääketieteellistä (biomedikaalista) legitimizeettia eikä näin ollen myöskään kulttuurista legitimizeettia, sillä niiden kohdalla ihmiset joutuvat kokemaan oireensa ympäröivän epäilyksen keskellä. Esimerkiksi krooninen kipu ja sen kokeminen eivät saa kulttuurista merkitystä, kun subjektiivista kokemusta ei voida objektiivisesti todentaa. (Em. 282.) Erityisherkkyyden kohdalla tarve tunnustukselle ei synny sairaudeksi määrittelemisestä vaan väärinymmärretyksi nähdyn piirteen ja kulttuurin arvostusten yhteentörmäyksestä (ks. esim. Aron 2004). Kyse on siis nimenomaan kulttuurisen legitimizeetin ja arvostuksen kysymyksistä.

Tunnistamisella ja tunnustamisella voidaan nähdä olevan konkreettisia seurauksia myös sinänsä normaalin piirteen myönteiselle tai kielteiselle ilmenemiselle. Esimerkiksi riittämätön tuki lapsuuden ympäristössä nähdään joidenkin ihmisten tapauksessa mahdollisena ongelmien aktivoijana, kun taas myönteiset kokemukset voivat toimia erityisen vahvoina hyvinvoinnin edistäjinä (ks. esim. Aron 2004; Pluess & Belsky 2013).

Diagnoosin saaminen on esimerkiksi sairauden kohdalla kokemuksellisestikin tärkeää. Barkerin (2002, 288) mukaan fibromyalgiasta kärsivien kokemusmaailmassa nimen saaminen oireille oli hänen tutkimuksessaan vapauttava kokemus. Nimeämiseen liittyy pitkään kestetyn subjektiiviseen kokemukseen kohdistuneen epäilyksen jälkeen legitimitetin kokemus, syvä helpotuksen tunne ja tunne koherenssista, yhtenäisyydestä. Yksilölle tarjoutuu oman subjektiivisen kokemuksen kanssa yhteneväinen narratiivi välineeksi omasta kehosta puhumiselle. Diagnoosi tarjoaa joustavan narratiivisen kehyksen kokemuksen tulkintaan, joka sallii monenlaisten ja -tasoisten, eri elämänvaiheisiin liittyvien kokemusten integroinnin sen kehykseen. (Em. 288–289.) Barker kuvaa osuvasti fibromyalgian ”diagnostisen narratiivin” merkitystä:

The diagnostic narrative of FMS thus offers a way of “remaking” the world by creating an overarching framework that gives order and meaning to past, present, and future symptomology (broadly defined). Said more sociologically, the diagnostic narrative of FMS functions as a narrative of selfhood. (Barker 2002, 289)

Kroonisen väsymysoireyhtymän tapauksessa Dorothy Broom ja Roslyn Woodward (1996, 373) kuvailevat oireille saatua selitystä potilaiden aseistukseksi, jonka avulla he tunsivat hallitsevansa elämänsä paremmin ja pystyvänsä ymmärtämään ongelmiaan ja tarttumaan niihin. Tieto sairaudesta esti monia heistä enää ajattelemasta ongelmiaan henkilökohtaisina heikkouksina. Joidenkin oli tosin vaikea irrottautua pitkään kestäneestä ajatuksesta, että vika oli heissä itsessään. Broom ja Woodward toteavat, että heidän tarkastelemissaan tapauksissa yli 90 % potilaista kertoi ongelmiansa helpottaneen diagnoosin ja sairauden hallinnan oppimisen myötä. Diagnoosin puute oli hyvinvointia vähentävä tekijä, vaikka joidenkin diagnosoinnissa varovaisten lääkäreiden pelkona oli, että juuri diagnoosin kautta he medikalisoisivat ja vahvistaisivat sairauden kroonisuutta. (Em. 373–374.)

Broom ja Woodward (1996, 374) kertovat, että heidän tarkastelemissaan tapauksissa potilaat kehittivät sairauden hallintakeinojaan kuitenkin itsenäisesti kirjojen ja itseapuryhmien eivätkä lääkäreiden avulla. Potilaat tarvitsivat tähän ryhtyäkseen kuitenkin ensin vahvistuksen sairautelleen; heidän kokemuksensa piti ”medikalisoida rakentavasti”. (Em. 374.)

Furedin (2004, 177–192) hyvin kriittisen näkemyksen mukaan tunnustuksen vaatiminen diagnoosin kautta liittyy kulttuurisena ilmiönä uhrin aseman yleistymiseen ja vastuun vähenemiseen. Siihen liittyy myös moraalinen vaatimus uskoa kyseenalaistamatta niitä, jotka esittävät sairauden tai uhriuden kokemuksia. (Em. 177–192.) Furedi pitää esimerkkinä kyseenalaistamattomuudesta juurikin aiemmin kuvaamaani kaltaista väsymysoireyhtymän diagnoosin positiivisten seurausten perustelua. Seurauksena on hänen mielestään myös orientoitumisen siirtyminen ulkopuolelta taattaviin oikeuksiin vastuiden ja itsenäisyyden sijaan. (Em. 192–193.) Diagnoosin kysymykseen voidaan siis liittää sekä tutkimustuloksia diagnoosin myönteisistä seurauksista yksilön kokemukselle, että diagnoosin kulttuuriseen asemaan liittyvien rakenteellisten lieveilmiöiden kritiikkiä.

4. Tutkimuksen toteutus: kymmenen ihmistä, kymmenen kokemuksen tulkintaa

Tutkimuksen empiirisen tarkastelun tasona on yksilön kokemus ja sen tulkinta. Aiemman teoreettisen tarkastelun valossa kokemuksen tulkintaprosessi sijoittuu yksilön ja sosiaalisen yhteen kietoutuneelle rajapinnalle. Metodina, eli tähän tasoon käsiksi pääsyn välineenä, toimii tulkinnallinen fenomenologinen analyysi, joka perustuu teoreettisesti fenomenologiaan. Tutkimus sijoittuu laadullisen tutkimuksen piiriin. Laadullinen metodi mahdollistaa ihmisen kokemukseen pureutumisen tavalla, joka ei pelkistä sitä liikaa. Tulkitseva fenomenologinen analyysi ei tuota yleistettävää kuvaa erityisherkeksi itsensä tuntevista ihmisistä, mutta se tarjoaa ikkunan siihen, millaisia kokemuksen tulkinnallisia prosesseja erityisherkkyyteen samaistuvat ihmiset voivat käydä läpi. Laadullinen tutkimus perustuu ilmiöiden ymmärtämiseen ja selittämiseen paikallisesti, niiden kontekstissa (Alasuutari 1999, 55).

Pertti Alasuutari (1999) puolustaa luovaa, erilaisia analyysimalleja kokeilevaa ja yhdistelevää tutkimusta. Hän kuvaa kaksi olemassa olevaa tutkimuksen teon mallia, luonnontieteellisen koeasetelman ja ”arvoituksen ratkaisemisen” (em. 32). Tulkitseva fenomenologinen analyysi soveltuu juuri tämän tutkimuksen kohteena olevan arvoituksen ratkaisemiseen, koska se painottaa pitäytymistä yksittäisessä, nousematta liian nopeasti yleiselle tasolle. Yksittäisessä pysyttelemineen on tärkeää tässä tapauksessa siksi, että on tärkeää välttää tuottamasta stereotyyppistä, yksiulotteista tai kaavamaista kuvaa herkkyyden kokemuksista. Tavoitteena onkin tuoda esille erityisherkkyyden merkitysten kirjoa, mutta myös etsiä sitä, mikä erityisherkkyyteen samaistuvia voi yhdistää.

4.1. Kokemuksen tutkimuksen ote

Linda Finlay (2008, 2) kuvailee ”fenomenologista asennetta” yhtenä tärkeimpänä pidetyistä fenomenologisen tutkimuksen piirteistä. Sillä tarkoitetaan tutkimusprosessissa ylläpidettävää avointa, ihmettelevää ja ennakko-oletuksia reflektoivaa asennetta. (Em. 2.) Fenomenologinen kehys onkin enemmän teoreettinen ja reflektiivisyyttä vaativa lähtökohta, kuin tekninen metodi. Tutkimuksen pohjalla olevien oletusten, ihmis- ja tietokäsitysten pohtiminen tutkimuksen eri vaiheissa on siinä erityisen tärkeää. Kun fenomenologia tarkastelee kokemusta, se tarkastelee ”ihmisen kokemuksellista suhdetta omaan todellisuuteensa” (Laine 2015, 29). Finlayn (2008) mielestä fenomenologisen tutkimuksen ennakko-oletusten syrjään panemisen ja reflektiivisyyden vaatimus ymmärretään kuitenkin usein väärin välimatkan kasvattamisena tutkijan subjektiivisuuteen ja ennakko-oletuksista lähteviin tulkinnan mahdollisuuksiin tiedostamalla näkökulmat ja oletukset

tutkimuksen alussa. Sen sijaan hän kuvaa aineiston tulkintaprosessia jatkuvana kriittisyyden ja empaattisen avoinna olon tasapainotteluna, joka tapahtuu myös tutkijan subjektiviteetin kautta, mutta intersubjektiivisessä suhteessa aineistoon. (Finlay 2008.) Varovaisuutta on syytä harjoittaa sen suhteen, että katse pysyy aineiston osallistujien elämismaailmassa eikä siirry tutkijan elämismaailmaan (em. 44). Fenomenologisessa tutkimuksessa selvitetään ilmiön merkitysrakenne; tarkoituksena on hahmottaa aineistosta eriteltävien merkityskokonaisuuksien väliset suhteet ja niiden muodostama kokonaisuus. Sitä voidaan verrata loppuvaiheessa aiempiin tutkimuksiin, suhteuttaa teorioihin ja käsitteellistää eteenpäin. (Laine 2015, 43–44.)

Kokemuksessa on läsnä välitön kokeminen ja sitä jäsentävä tulkinta. Ihmisen ymmärtämisen lähtökohtana on hänen ja hänen todellisuutensa välisen suhteen ymmärtäminen. Ihmisen suhde häntä ympäröivään maailmaan on kokemuksellinen ja intentionaalinen, eli hän tulkitsee sitä omista lähtökohdistaan käsin. Ihmisen toimintaa voi yrittää ymmärtää, kun selvittää, mitkä ovat hänen toimintansa taustalla vaikuttavat merkitykset ja tulkinnat. Fenomenologiassa tutkitaan näitä merkityksiä. Merkitykset rakentuvat kulttuurisesti ja niiden lähde on yksilön sosiaalinen ympäristö. Yksilö on aina osa jotain merkitysten perinnettä. Toisaalta tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita myös nimenomaan jokaisen yksilön erityislaatuudesta. (Laine 2015, 28–30.)

Hermeneutiikka pyrkii löytämään joitain sääntöjä tulkinnalle ja ymmärtämiselle, ja niiden arvioinnille. Tulkintayksikkönä toimivat merkityksiä kantavat ilmaisut, jotka voivat olla kielellisiä tai ei-kielellisiä. Kun tutkija tulkitsee tutkittavan kuvailemaa kokemusta, hän pyrkii avaamaan ja tematisoimaan ilmaisujen merkityksiä, joita ei arkielämässä välttämättä eriteltäisi vaan tulkittaisiin oletettavasti yhteisen kulttuurisen kehyksen tai vuorovaikutuksen osapuolten omien tulkintakehikkojen ja aiempien kokemusten mukaan. Yhteinen sosiaalinen ja kulttuurinen perusta antaa tutkijalle lähtökohtaisen mahdollisuuden yleensäkin ymmärtää tutkittavan ilmaisuja ja niiden sisältämiä merkityksiä. (Em. 31–33.) Tieto kerätystä aineistosta synnytetään hermeneuttisen kehän, aineiston kanssa käytävän vuoropuhelun kautta. Siinä tehtyjä tulkintoja korjataan palaamalla toistuvasti testaamaan niitä alkuperäisen aineiston kanssa. Tavoitteena on pysyä mahdollisimman tietoisena tutkijan subjektiivisesta lähtökodasta tulkintojen tekemiseen ja mahdollistaa kritiikki sitä kohtaan. Kehän kulkeminen on tutkijan tulkintahypoteesien esiin nousemista ja niiden testaamista. (Em. 36–37.) Merkityskokonaisuuksien löytämisessä aineistosta tutkija luottaa intuitioonsa, mutta analyysin edetessä hän pyrkii erottautumaan tekemistään ensimmäisistä tulkinnoista (em. 36–41).

4.2. Fenomenologiasta tulkitsevaan fenomenologiseen analyysiin

Fenomenologia tutkii niitä kokemuksen muotoja, joiden kautta olemme kosketuksissa ympäröivään todellisuuteen: se selvittää maailmasuhteemme olemuksellisia, apriorisia ehtoja. (Miettinen 2010, 151)

Fenomenologista tutkimusta syntyy usein sellaisesta aineistosta joka kuvaa jotain muutoskohtaa elämässä, koska se saa esille tarpeen pohtia omia kokemuksia ja niiden olemusta (Smith, Flowers & Larkin 2011). Fenomenologit ovat kiinnostuneita inhimillisestä kokemuksesta ja sen tutkimisen tavoista, mutta voivat lähestyä sitä monesta eri näkökulmasta. Näkökulmana voi olla esimerkiksi kokemuksen perusolemus tai sen erilaiset ilmentymät (em. 11).

Pnina Shinebournen (2011, 16–17) mukaan tulkitsevaan fenomenologiseen analyysiin eli IPA-tutkimukseen on kohdistunut kritiikkiä ohuesta teoriapohjasta ja sen pintapuolisesta käsittelystä. Hän toteaa, että IPA metodina on tehnyt fenomenologisen metodin saavutettavaksi myös filosofiaa entuudestaan tuntemattomille. IPA on näyttäytynyt saavutettavana fenomenologisena metodina. Shinebournen mukaan IPA:n ensimmäinen käyttökerta tunnistettavana metodina voidaan paikantaa 1990-luvun puoliväliin, jolloin Jonathan Smith (1996) esitti sen keinona tehdä valtavirran psykologian kanssa keskustelutettavissa olevaa laadullista kokemuksentutkimusta. Yhtenä IPA:n vaikutteista on toiminut symbolinen interaktionismi käsityksineen yksilön ja sosiaalisen suhteesta. IPA:n taustalla on Husserlin idea kokemuksen käsittelystä etäämmältä, reflektiivisellä tasolla. (Smith 1996 ref. Shinebourne 2011, 17; Shinebourne 2011, 16–17.) Shinebournen (2011, 18) mukaan Heideggerin, Merleau-Pontyn ja Sartren näkemykset kontekstisidonnaisesta, paikantuneesta, ruumiillistuneesta ja maailmassaan olevasta ihmisestä vaikuttavat myös IPA:n taustalla. IPA yhdistää fenomenologian näkökulmia psykologian kontekstissa kiinnostuksen kohteenaan eletty kokemus ja kokemuksiin liitetyt merkitykset. Näkemys tulkitsevasta prosessista on peräisin Heideggerilta. (Em. 18.)

Smith ja kollegat (2011, 12–21) esittelevät fenomenologian kehittäjinä Husserlia, Heideggeriä, Merleau-Pontya ja Sartrea. He kuvaavat Husserlin olleen kiinnostunut kokemuksen olemuksen ymmärtämisestä syvällisellä tavalla, kun taas muut kehittivät hänen työtään eteenpäin tulkitsevampaan ja ihminen-maailma -suhteen tarkastelun suuntaan. Se koostuu jokaisen ihmisen näkökulmasta omaan kokemukseensa, joka ei kuitenkaan synny eristyksessä muista ihmisistä ja maailmasta. Smithin ja kollegojen (2011, 12–21) mukaan kokemusta tutkittaessa huomioon otetaankin sen sisältämät jokaiselle ihmiselle ainutlaatuinen eletty, ruumiillistunut kokemusmaailma, näkökulmallisuus, merkitykset ja sijoittuminen maailmaan. (Em. 12–21.) Smith ja kollegat (2011, 11)

kuvaavat IPA:n taustalla olevan vaikutteita kolmesta tieteenfilosofisesta keskustelun alueesta, fenomenologian lisäksi hermeneutiikasta ja idiografiasta.

Hermeneutiikka kehittyi alun perin tekstien, kuten historiallisten kirjoitusten tulkintaan. Silloin pohdittiin esimerkiksi, voiko kirjoittajan alkuperäistä ajatusta ja sanomaa tavoittaa, sekä sitä, mikä on kirjoittamisen ja tulkinnan konseptin merkitys. (Em. 21–22.) Keskeistä hermeneutiikalle on hermeneuttisen kehän käsite. Kun ilmiötä yritetään ymmärtää dynaamisesti, kokonaisuuden osia tarkastellaan suhteessa kokonaisuuteen ja jälleen kokonaisuutta suhteessa sen osiin. Smithin ja kollegoiden mukaan tämä kuvaa myös hyvin IPA:n analyyttisen prosessin perusolemusta. (Em. 27–28.)

Idiografia taas merkitsee IPA:ssa sitä, että keskitytään yksittäisen tapauksen tasolle ja syvällisesti yksityiskohtiin. Toisaalta se tarkoittaa tutkimuksen kohteen sijoittumista tiettyihin kokemuksiin, tiettyihin ihmisiin ja tiettyyn kontekstiin. Tämä taas mahdollistaa keskittymisen pieneen otoskokoon, jossa otos on tarkkaan valittu, ja yksittäisten tapausten systemaattiseen ja tarkkaan analyysiin. Tämä ei tarkoita yksinkertaisesti keskittymistä yksilön tutkimiseen, vaan kaiken sen yksittäisen sisältämän suhteellisuuden, mitä kokemuksen paikallisuuteen ja kontekstuaalisuuteen liittyy. (Em. 29.)

IPA:n taustalla on hermeneuttisen fenomenologian ajatus siitä, että konteksti on erottamaton tekijä yksilön elämismaailmasta. Ihmisen kokemus on intentionaalinen, eli ihminen suuntautuu aina johonkin jollain tavalla. Henkilökohtainen ja sosiaalinen konteksti ovat kietoutuneet toisiinsa, sillä sosiaalinen on henkilökohtaisen perustavanlaatuinen tekijä. Henkilökohtainen kokemusmaailma on kuitenkin aina ainutlaatuinen, ainutlaatuisen suuntautumisen, perspektiivin ja merkityksellisyyden toisista erottama. IPA:ssa henkilökohtainen tuodaan näkyväksi, keskiöön, ja kontekstia painottamalla pyritään tuomaan esille merkityksen muodostumisen olosuhteet. Intersubjektivisuuden käsite kuvaa sitä, kuinka ihmiset ovat liittyneinä toisiinsa, ja selittää kuinka ihmiset pystyvät ymmärtämään toisiaan. (Larkin, Eatough & Osborn 2011, 324.)

4.3. IPA analyysimenetelmänä

Tulkitseva fenomenologinen analyysi eli IPA on siis muutaman vuosikymmenen vanha fenomenologiseen teoriaan perustuva laadullinen metodi. Myös Smithin, Flowersin ja Larkinin (2011, 4) tunnistavat IPA:n tutkimusmenetelmänä tulleen ensimmäisen kerran esiin Jonathan Smithin julkaisussa vuonna 1996, pyrkimyksenä luoda siltaa valtavirran psykologian, kokeellisen ja kvalitatiivisen lähestymistavan välille.

Katie Reid, Paul Flowers ja Michael Larkin (2005) kuvailevat IPA:a induktiiviseksi menetelmäksi, jossa käsitellään merkitystä, kognitiota, affekteja ja toimintaa tulkinnallisesta näkökulmasta. Heidän mukaansa menetelmän tutkimusprosessissa tutkija asettuu näkyvämpään, selvästi tulkitsevaan rooliin, tietoisena omien tulkintojensa takana olevista tekijöistä ja aineiston tuottamisen kontekstista. Reid ja kollegat tekivät kirjallisuuskatsauksen, jonka kautta he löysivät vuoden 1996 ja kesäkuun 2004 väliltä 65 vertaisarvioitua tutkimusta, jotka oli suoritettu IPA:a käyttäen. Ne käsittelivät useita psykologisia aiheita, ja metodin suosio oli kasvanut erityisesti terveystieteiden alalla. Reid ja kollegat arvelevat, että tämä johtuu IPA:n mahdollisuuksista tavoittaa ruohokuuritaso ja biopsykologinen perspektiivi. Reidin ja kollegojen mukaan IPA tarjoaa realistisemmän ontologisen pohjansa ansiosta diskurssianalyysille käytännöllisemmän ja niin sanotusti todellisen maailman tapahtumat paremmin tavoittavan vaihtoehdon, joka antaa mahdollisuuksia soveltaa tutkimusta paremmin myös käytäntöön. (Em. 20–21.) Reidin ja kollegojen tarkastelemissa IPA-tutkimuksissa yleisin tapa kerätä aineistoa oli haastattelu, mutta myös esimerkiksi kyselyitä ja sähköpostikirjeenvaihtoa on käytetty, kun taas päiväkirjamaista keräystapaa on käytetty harvoin. (Em. 22.)

IPA:n avulla pyritään ymmärtämään, millainen jokin kokemus on tietylle ihmiselle, tietyssä kontekstissa, ja miten ihmiset pyrkivät ymmärtämään oman elämismaailmansa sisältämiä asioita. Käsitteillä *lived experience* (koettu, tulkittu, merkitysten rikastama kokemus) ja *Being-in-the-world* (intentionaalinen eli asioihin suuntautunut, ruumiillistunut ja paikantunut ihminen) pyritään tavoittamaan kokemuksen olemus. Käytännössä tutkija lähestyy asioita tutkimukseen osallistuvan ihmisen näkökulmasta. (Larkin, Eatough & Osborn 2011, 330.)

IPA korostaa tutkijan roolia aineiston tulkitsijana ja informantin roolia oman kokemuksensa tulkitsijana. Jonathan Smithin ja Mike Osbornin (2004) mukaan tutkija pyrkii syvällisesti ymmärtämään, kuinka tutkimuksen kohde pyrkii ymmärtämään itseään ja ympäröivää maailmaa. Tulkitsemisen prosessissa tutkijan roolin aktiivisuus korostuu ja tutkittavan kokemusmaailman ymmärtäminen on dynaaminen prosessi. Samalla hyväksytään se tosiasia, ettei toisen kokemusmaailmaa voi koskaan täysin tavoittaa. Tutkijan omat merkitysrakenteet vaikuttavat tulkintaan, mutta ovat toisaalta sen kannalta välttämättömiä. Analyysissä yritetään tavoittaa toisen näkökulma ja ymmärrys, mutta voidaan toisaalta asettua myös kriittisen ulkopuolisen asemaan ja tarkastella siitä näkökulmasta ”kohteen” järjestyksellistä prosessia. Tällöin voidaan esimerkiksi huomioida asioita, joista ”kohde” ei ehkä vaikuta itse olevan tietoinen. IPA:ssa pyritään siis ymmärtämään kokemusta ja pyrkimystä sen ymmärtämiseen. Merkitysten nähdään rakentuvan sekä yksilön

henkilökohtaisessa että sosiaalisessa maailmassa. IPA-analyysissä kiinnostuksen kohteeksi voidaan ymmärtää kognitiivinen prosessi, jota tutkitaan laadullisella metodilla. (Em. 53–54.)

Vaikka tulkitsevilla fenomenologisella analyysillä ja grounded theory -menetelmällä on yhteisiä piirteitä, kuten vahva aineistolähtöisyys (Smith, Flowers & Larkin 2011), eivät niiden tavoitteet ole samanlaiset. Molemmat käyttävät induktiivisen analyysin keinoja, mutta siinä missä grounded theory on kiinnostunut luomaan suuria käsitteellisiä linjoja laajan aineiston pohjalta, IPA:ssa keskitytään yksittäisten tapausten mikroanalyysiin ja sävyihin. IPA:ssa tehdään myös suuremman tason päätelmiä, mutta niiden perustalla on tarkka ja itsessään tärkeä yksittäistapausten analyysi. (Em. 202.) Siinä missä grounded theory -menetelmä pyrkii muodostamaan uutta teoriaa aineiston pohjalta, tulkitseva fenomenologinen analyysi ei siis pyri muodostamaan yleistettävissä olevaa teoriaa.

Vaikka IPA tarjoaa työkaluja ja ohjeita aineiston analyysiin, se ei anna kuitenkaan valmiita ja ehdottomia vastauksia. Aineisto ja tutkija vaikuttavat paljon analyysin etenemistapaan. Smith ja Osborn toteavatkin, että IPA-analyysi muotoutuu omanlaisekseen jokaisen tutkijan ja tutkimusaiheen myötä. Aineiston tuottamisessa ja tulkitsemisessä on läsnä haasteita. Oman kokemuksen ilmaiseminen voi olla tutkittaville vaikeaa eikä kaikkea välttämättä haluta itsestä paljastaa. Tutkijan haasteena on tulkita kohteen henkistä ja emotionaalista tilaa siitä, mitä tämä tuo julki. (Smith & Osborn 2004, 54–55.)

Smith ja Osborn (2004, 66–76) esittävät kuitenkin esimerkin mahdollisesta aineiston analyysin kulusta pyrittäessä lähemmäs tutkittavia tulkintoja. Aineistoa analysoitaessa yritetään ymmärtää mahdollisimman syvällisesti, mitä tutkittava on tarkoittanut ja mikä asioiden merkitys on hänelle. Aineistoa käydään läpi moneen kertaan, lähtien yksinkertaisten muistiinpanojen ja huomioiden tekemisestä kohti teemojen hahmottamista. Aineistosta ei valikoida osia tarkasteltavaksi, vaan sitä käydään läpi kokonaisuudessaan. Jos johonkin kohtaan muodostuu paljon merkintöjä, se kertoo kohdan tutkimuksellisesta rikkaudesta. Teemojen erittelyn jälkeen niitä ja niiden välisiä yhteyksiä tarkastellaan asettamalla ne listaksi ja yhdistelemällä niitä. Yhdistelyn tuloksia verrataan aineistoon. Analyysissä vuorotellaan tulkintojen syventämisen ja aineiston tarkastelun välillä, ja tulkintojen oikeellisuutta tarkastetaan jatkuvasti. Kun kuvaavimmat teemakokonaisuudet on tunnistettu, ne järjestetään yläteemoittain. Teemojen ilmenemispaikat tekstissä merkitään ja niitä kuvaamaan lisätään muutama avainsana. Jos jokin teema ei esimerkiksi ilmene aineistossa tarpeeksi selkeästi, se voidaan jättää pois. Jokainen aineiston osa voidaan analysoida erikseen, tai jo esiin nostettuja teemoja voidaan käyttää analyysin apuna siirryttäessä tutkittavasta toiseen. Eri henkilöiden vastauksia ja niistä nostettuja teemoja vertailtaessa pystytään erittelemään uusia teemoja ja vastausten keskinäisiä

eroavuuksia. Yläteemoista pyritään seuraavaksi vieläkin kokoavampiin teemoihin, jolloin teemoja yhdistäviä tekijöitä pyritään löytämään. Kun analyysia kirjoitetaan auki, se tarkoittaa teemojen uudelleen avaamista, esimerkkien ja vivahteiden esiintuomista ja kuvailua. Tulkittujen teemojen tueksi esitetään otteita aineistosta. (Em. 66–76.)

4.4. Aineisto ja analyysipolku

Oma analyysiprosessini muodostui monivaiheiseksi. Ennakkokäsityksistä irrottautumiseksi ja mielen avoinna pitämiseksi pyrin pitämään aineistoa konkreettisesti käsillä koko analyysiprosessin ajan. Seuraavaksi esittelen aineistoni ja siirryn sen jälkeen analyysin tulosten kuvaukseen.

Kirjoituspyyntöni vastasi kymmenen henkilöä, joista kaksi oli miehiä ja kahdeksan naisia. Taustatietolomakkeeseen vastasi kirjoittajista yhdeksän. Vastausten perusteella kirjoittajien keski-ikä on 46 vuotta. Heidän elämäntilanteensa vaihtelevat työssäkäynnistä ja opiskelusta työttömyyteen ja eläkkeellä oloon. Mikään ammatti- tai koulutusala ei tule muita vahvemmin edustetuksi. Kirjoitusten pituus vaihtelee sivusta kolmeen ja puoleen sivuun. Yksi henkilö vastasi kirjoittamalla tekstin kysymys-vastaus -muodossa kirjoituspyynnön apukysymyksiä käyttäen yhtenäisen tekstin sijaan. Harkinnan jälkeen päätin säilyttää kirjoituksen osana aineistoa, koska vastaukset olivat joka tapauksessa kuvailevia ja ilmaisuvoimaisia ja ne tuntuivat hedelmällisiltä analyysin kannalta. Aineistossa esitetyt otteet ja kuvaukset on anonymisoitu niin, että vain kuvausten ymmärtämiseen tarvittavat tarkemmat yksityiskohdat on säilytetty ja suoraan tiettyihin henkilöihin yhdistettävät kohdat on jätetty pois tai muutettu yleisemmiksi ilmauksiksi. Kirjoittajille on keksitty mahdollisimman neutraali nimimerkki tai käytetty kirjoittajan itse valitsemaa nimimerkkiä, kunhan se ei ole vaikuttanut selvästi tunnistettavalta. Kirjoittajien kuvaukset voivat anonymisoinnista huolimatta vaikuttaa tutuilta lukijalle, mikä on väistämätöntä, kun oletetaan että erityisherkkyyden ja siihen liitetyt kokemukset yhdistävät monia ihmisiä. Monet erityisherkkyyteen tutustuneet tai siihen samaistuvat ovat siis todennäköisesti joko itse kokeneet samankaltaisia asioita tai kuulleet kuvauksia vastaavanlaisista kokemuksista. Kokemusten yleisessä tunnistettavuudessa viimeksi kuvatussa mielessä onkin tietenkin tutkimuksen yksi tiedollinen arvo. Kirjoittajien kertomukset mahdollistavat tutkimuksen tekemisen ja tiedon tuottamisen.

Aineiston kirjoituksissa voi havaita paljon samaa. Kaikki kirjoittajat pystyvät paikantamaan ainakin suurpiirteisesti sen tapahtuman, jonka kautta he ovat tutustuneet erityisherkkyyteen, ja muistamaan tunteen, jonka erityisherkkyyden löytäminen heissä herätti. Jokainen kuvaa erityisherkkyyden löytämisen merkittäväksi asiaksi elämässään. Kirjoituksista pystyy hahmottamaan myös keskenään

samankaltaisia merkitysrakenteita, erityisherkkyyks on läsnä tietyillä elämänalueilla ja sen merkityksen pohdinta saa samankaltaisia ulottuvuuksia. Kirjoittajien elämän kokonaisperspektiivissä pohdinta ei etene kuitenkaan kaikilla samaan suuntaan.

Analyysin kautta etsin vastausta siihen, millaisia merkityksiä ja millainen rooli erityisherkkyydellä on siihen samaistuvien ihmisten elämässä ja kokemusmaailmassa. Vastauksena jälkimmäiseen kysymykseen esitän, että herkkyys on vahvasti läsnä kirjoittajien elämismaailmassa ja tiedostettu erityisherkkyyks edustaa kokemusmaailman muokkautumista tavoilla, jotka ovat yhteydessä kirjoittajien minuuteen ja käsityksiin omasta itsestä. Lisäksi erityisherkkyyks edustaa mahdollisuutta sanoittaa ja jakaa oma moniulotteinen kokemusmaailma, muodostaa siitä yhtenäisempi ja entistä myönteisemmin painottunut osa minuutta. Erityisherkkyyden tiedostaminen tekee oman maailma-suhteen käsittelemisestä hallittavampaa, kun sitä voi ymmärtää kokemusta kokoavan konseptin avulla.

Erityisherkkyyks voidaan nähdä osana niin sanottua terapiakulttuuria, jota voidaan myös kritisoida esimerkiksi siihen sisältyvien valtarakenteiden kautta. Erityisherkkyyden kaltaiset ilmiöt saatetaan myös nähdä kielteisessä mielessä muutidiagnooseina tai vain individualistisen niin kutsutun minä-projektin välineinä. Käytännössä erityisherkkyydellä on kuitenkin todellista merkitystä siihen samaistuvien yksilöiden kokemuksen jäsentymisessä. Aineistoni kirjoittajat näkevät erityisherkkyyden tiedostamisen vaikutukset itseensä suurimmaksi osaksi myönteisinä.

Erityisherkkyyden saamien merkitysten lisäksi kirjoittajien kokemusten kokonaisuuteen hahmottuu neljä siirtymää. Kirjoittajien elämäntilanteet ja -tarinat ovat erilaisia ja yksilöllisiä, ja niin ovat myös heidän suhteensa näihin siirtymiin. Siirtymät ovatkin enemmänkin läsnä kirjoittajien kuvauksissa, kuin että ne ilmenisivät niissä identtisinä. Siirtymien läsnäolo kertoo siitä, millaisia mahdollisuuksia ja funktioita erityisherkan identiteetin omaksumiseen liitetään. Sen kautta kokemukseen yhteydessä olevaa minuutta voidaan rakentaa tiettyihin suuntiin. Seuraavaksi kuvaan edellä mainittuja siirtymiä, minkä jälkeen siirryn niihin tapoihin, joilla siirtymien ja erityisherkkyyden saamien merkitysten kokonaisuus hahmottuu analyysini kautta.

Taulukko 1: Kirjoittajien käsittelemät teemat

Kirjoittajien käsittelemät teemat
Oivaltamisen kokemus
Herkkyyn ilmeneminen itsessä
Erytysherkkyden seuraukset omassa elämässä
Herkkyyn myönteiset ja kielteiset puolet
Itsetuntemuksen ja itseymmärryksen muotoutuminen
Menneisyys-tulevaisuus -perspektiivi
Sosiaalinen konteksti/sosiaaliset suhteet

Taulukko 2: Erytysherkkyden merkitykset aineistossa

Erytysherkkyden merkitykset aineistossa	
Elämänlaadun paraneminen seuraavien tekijöiden kautta:	
Itsetuntemuksen lisääntyminen	<p>Selityksen löytäminen</p> <p>Oman kokemuksen sanoittaminen kategorian kautta</p> <p>Merkitysten aktiivinen muokkaaminen</p>
Yhtenäisyyden lisääntyminen	<p>Menneisyyden tulkinta ja liittäminen nykyisyyteen</p> <p>Tiedostamattomiksi tai hallitsemattomiksi koettujen asioiden käsittely</p>
Itseymmärryksen lisääntyminen	<p>Näkökulman muutos</p> <p>Hyväksyntä ja oikeutus</p>
Kokemuksen jaettavuuden lisääntyminen	<p>Samaistuminen muihin ihmisiin</p> <p>Kokemuksen jakaminen</p> <p>Identiteetin tarkentuminen HSP:n sisällä</p>
Normalisoituminen	<p>Erottautuminen sairaudesta ja viallisuudesta</p> <p>”Tyypillisyyden” muodostuminen</p>
Hyvinvoinnin lisääntyminen	<p>Esteiden hahmottaminen ja kaataminen</p> <p>Elämäntilanteen ja päämäärällisyys</p> <p>Vahvuuksien ja positiivisten ominaisuuksien erottaminen</p>

Fenomenologisen analyysin valitseminen tutkimuksen metodiksi on tässä tutkimuksessa ollut erityisen mielekästä siksi, että sen avulla voidaan hahmottaa aineistosta, millä tavoilla kirjoittajat prosessoivat maailmasuhdettaan erityisherkkyyden kautta. IPA-analyysissä tärkeintä on analyysin fokus, joka kohdistuu siihen, miten henkilö pyrkii ymmärtämään kokemuksiaan (Smith, Flowers & Larkin 2011, 79). Tulkitsevan fenomenologisen analyysin valitseminen aineiston analyysia ohjaavaksi metodiksi toi analyysiä tehdessä selvästi esille sen, miten tutkija tekee valintoja siinä, mistä lähtökohdista analyysia tehdään ja miten se esitetään. Metodin erottaminen muista laadullisen analyysin metodeista vaati lähtökohtien tiedostamista ja niistä lähtevien periaatteiden mieleen muistuttamista analyysin edetessä.

IPA:ssa analyysin auki kirjoittamista ohjaavat aineistosta nostetut teemat, jotka tuovat esiin yhteneväisyyksiä, mutta jotka antavat kunnolla tilaa eroavaisuuksille ja vaihtelulle (Reid, Flowers & Larkin 2005, 23). Tulkitseva fenomenologinen analyysi korostaa kokonaisuuksien ja osien välistä erottamatonta suhdetta ja yksittäisen, kuten yhden ihmisen kertomuksen, merkitystä. Analyysia tehdessäni olenkin pyrkinyt ensin näkemään jokaisen kirjoituksen sisäiset teemat ja merkitykset, sekä niiden väliset suhteet, ja sitten vasta aineiston kokonaisuutena. Jotta aineistosta tehdyt havainnot eivät karkaisi alkuperäisistä merkityssuhteistaan, palasin useasti lukemaan yksittäisiä kirjoituksia ja muodostamaan niistä uuden, usein hieman erityyppisen havaintokokonaisuuden, jota vertasin aiemmin tekemiini.

Yksinkertaistettuna analyysi kulki aineiston lukemisesta useaan kertaan läpi ja mieleen tulevien ajatusten vapaasta ylös merkitsemisestä kahteen isompaan yksittäisten kirjoitusten ja koko aineiston merkityskokonaisuuksien esitykseen. Useamman lukukerran jälkeen kokosin tekemiäni havainnot kirjoituksittain yhteen ja etsin niistä yläteemoja. Kaikkien yläteemojen avulla muodostin taulukon ja tein jokaiselle kirjoitukselle oman taulukonsa ja yhden yhteisen taulukon, joihin kokosin havaintoni. Tässä välissä luin kirjoitukset uudelleen läpi ja kirjoitin jokaisesta kirjoituksesta myös lyhyen kuvauksen, joissa pyrin tavoittamaan vaikutelmani siitä, mikä niiden pääsävy ja -juoni olivat. Lopuksi muodostin kokoavan taulukon, johon kirjasin teemojen esiintymistiheyden. Näiden perusteella kirjoitin kokonaishavaintoni teemoista ja niiden ilmenemisestä yksittäisissä kirjoituksissa auki yhdeksi tekstiksi. Seuraavaksi pidin tietoisien tauon aineiston tarkastelusta, jonka jälkeen luin kirjoitukset taas läpi tehden havaintoja katsomatta aikaisempia merkintöjäni. Uusien merkintöjen perusteella muodostin jokaisesta kirjoituksesta ajatuskartan, joista jokaisesta vielä yksinkertaistetun, kokoavan ajatuskartan. Lopuksi tein jälleen koko aineistosta mahdollisia teemoja ja niihin liittyviä havaintoja kokoavan ajatuskartan. Lopuksi vertailin tekemiäni taulukoita ja ajatuskarttoja. Palasin kirjoituksiin myös tehdäkseeni niistä tarkempia, esimerkiksi kieltä koskevia havaintoja.

Analyysin auki kirjoittamisen tapa liittyy myös vahvasti siihen, miten analyysi itsessään muotoutui. Koska yksittäiset kirjoitukset ovat analyysissä tärkeässä asemassa ja havaintojen merkitykset ovat lähtöisin niiden ympärillä olevasta merkityskokonaisuudesta, en halunnut kirjoittaessakaan irrottaa aineisto-otteita kirjoitusten kokonaisuudesta. Anonymisoinnin vuoksi en kuitenkaan halunnut esittää yksittäisten kirjoitusten tarinoita sellaisenaan ”tapauksina”. Ratkaisuna esitän analyysissä yhdistävien teemojen lisäksi mahdollisimman selkeästi kirjoitusten välisiä eroavaisuuksia ja runsaan määrän aineisto-otteita. Reidin ja kollegojen (2005, 22) mukaan yksi sujuvan IPA:n kriteereistä on runsas suorien aineisto-otteiden käyttö, joka tuo tutkimukseen osallistuvien ääntä esiin. Induktiivisessa prosessissa pyritään ensin tavoittamaan kokijan perspektiivi, sitten kuvaamaan analyysi tästä asettumalla tulkitsijan rooliin tutkimuskysymyksen näkökulmasta. (Em. 2005, 22.)

Tulkitsevassa fenomenologisessa analyysissä oleellisena olevaan aineistolähtöisyyteen, aineistolle tilan antamiseen ja omien oletuksen ja ennakkokäsitysten tiedostamiseen pyrin aineiston useilla luku- ja purkukerroilla, sekä sillä, että tietoisesti pyrin avaamaan ennakkokäsityksiäni jo ennen aineiston läpikäyntiä. Pyrin myös haastamaan jokaisen tulkintani, missä auttaa useiden havainnointiversioiden tekeminen aineistosta.

5. Neljä siirtymää: kohti yhtenäisempää ja sanoitetumpaa kokemusta

Aineistosta hahmottui neljä siirtymää. Siirtymien avulla on ollut mahdollista hahmottaa kirjoittajien toiveita, tavoitteita ja mahdollisuuksia, joihin erityisherkkyyks liitetään. Niiden avulla voidaan myös hahmottaa se, miten heidän kokemusmaailmansa on painottunut kirjoitushetkellä näiden suhteen. Erityisherkkyyden kategorian kautta on selvästi mahdollista hahmottaa ja tavoitella tarpeelliseksi koettua muutosta. Muutos on luonteeltaan suureksi osaksi oman näkökulman muutos. Sen liikkeellepaneva voima on koettu selittämättömyys, epätasapaino tai negatiivinen painotus kokemusmaailmassa, ja sen vaikutukset koskevat esimerkiksi arviota itsestä ja omista toiminnan mahdollisuuksista. Erityisherkkyyteen sisältyy siis potentiaalista liikkeellepanevaa tai mahdollistavaa voimaa näiden siirtymien suhteen.

Aineistossa läsnä olevat neljä siirtymää ovat:

- Siirtymä selittämättömästä selitettyyn, jossa omalle kokemukselle muodostuu sanoitus. Oma kokemusta selittävän kategorian olemassaolo antaa mahdollisuuden järjestää omaa kokemusta. Tulkitseen siirtymän merkitsevän siirtymistä reflektiivisyyden kautta koettuun suurempaan itseymmärrykseen ja -tuntemukseen.
- Siirtymä epänormaalista normaaliin, joka sisältää siirtymisen pois sairauden taakasta ja itsen epäilystä sekä epätyypillisestä tyypilliseen ja jaettuun.
- Siirtymä hallitsemattomasta hallittavissa olevaan, jonka näen pyrkimyksenä hyvinvoinnin ja toimintamahdollisuuksien lisääntymiseen ja niiden esteiden ylittämiseen.
- Siirtymä kielteisestä myönteiseen, jonka liikkeelle panevana voimana näen pyrkimyksen itsearvostukseen ja koettuun tasapainoon. Omia kokemuksia järjestetään uusia merkityksiä rakentavalla tavalla.

Seuraavaksi kuvaan sitä, kuinka kokemuksen selittämisen mahdollistuminen, myönteinen muutos, kokemuksen jakaminen ja hyvinvoinnin lisääntyminen ilmenevät aineistossani.

5.1. Erityisen herkkyyden paikantuminen itsessä

Kirjoituksissa erityisherkkyyks ominaisuutena kokoa selitysvoimansa alle joukon luonnehdintoja siitä, miten kirjoittajat kokevat aistivansa ympäröivää maailmaa ja millaisiksi he kokevat itsensä ja suhteensa esimerkiksi muihin ihmisiin. Esimerkiksi sosiaalisessa mediassa käydään keskustelua siitä,

mitä erityisherkkyyks on ja mitä se ei ole. Käytännössä on vaikea todentaa, kuka on erityisherkkä ja kuka ei. Tämän tutkimuksen kontekstissa on kiinnostavaa, millaisia piirteitä ja ominaisuuksia ihmiset liittävät erityisherkkyyteen, koska se kertoo siitä, minkä osan omaa kokemusmaailmaansa he sisällyttävät erityisherkkyyden selitysvoiman piiriin.

Kirjoittajat kuvailevat erityisherkkyytensä ilmenemistä monin tavoin. Erityisherkkyyks voi olla esimerkiksi aistisherkkyyttä, fyysistä oirehtimista, henkisiä reaktioita tai vahvasti koettu suhde sosiaalisuuteen. Erityisherkkyyteen luettavat ominaisuudet eivät usein ole yhdentekeviä, neutraaleja, vaan niihin liittyy jonkinlainen jännite. Kirjoittajien kuvauksissa on yhtäläisyyksiä Aronin (2004) luettelemiin erityisherkkien ihmisten tyypillisiin kokemuksiin.

5.1.2. Aistit ja fyysinen reagointi

Erityisherkkyyden fyysinen ulottuvuus sisältää kirjoittajien kuvauksissa esimerkiksi erityisen vahvoja aistimuksia, vahvaa tietoisuutta omasta kehosta, koettua yhteyttä mielen ja kehon välillä, ja kehon herkkää reagointia.

Moni kirjoittaja kertoo aistiensa toimivan voimakkaasti. Vahvat aistikokemukset voivat olla miellyttäviä tai epämiellyttäviä. Esimerkiksi Mansikka kuvaa ”törmäävänsä jatkuvasti epämiellyttäviin aistimuksiin”, mutta samalla nauttivansa esimerkiksi luonnon estetiikasta. Neljä kirjoittajaa kuvaa nimenomaan kuulo- tai tuntoaistejaan herkkiksi.

Mansikan tapauksessa tietoisuus omasta kehosta ilmenee kokemuksena oman kehon reagoinnista tarkoituksenmukaisesti ja tietoisuutena oman kehon viesteistä. Hän kuvaa herkistymisen oman kehon viesteille lisääntyneen iän ja reagoinnin merkityksen hyväksymisen myötä. Hän kokee, että kehon reagointi viestii hänelle jotain tiedostamatonta: ”ihottuma on ollut hyvä alitajunnan viestittäjä”. Esimerkiksi hajut ovat olleet merkityksellisiä jopa hänen sosiaalisessa elämässä tekemilleen ratkaisuille. Ominaisuus on pitkäaikainen ja oleellinen osa häntä ja hänen kokemusmaailmaansa. Jo ”herkkäihoisena” lapsena, hän koki olevansa erilainen ja ”herkempi reagoimaan ympäristööni” kuin muu perheensä. Hän kokikin perheessään vahvaa erilaisuutta, joka on ollut hänelle läpi elämän oleellinen osa herkkyyden kokemusta.

Viisari taas kertoo tuntevansa oman kehonsa tarkemmin verrattuna moniin muihin ihmisiin. Hänen ruumiinsa reagoi vahvasti ulkoa tuleviin ärsykkeisiin. Hän kokee kahvin, alkoholin ja lääkkeiden vaikutuksen voimakkaina ja kertoo saavansa helposti sydämentykytystä ja rytmihäiriöitä. Romanssi taas kuvaa aistikokemusten, kuten musiikin ja tuttujen hajujen aiheuttavan hänessä fyysisiä tuntemuksia ja nostavan mieleen vahvoja muistoja.

Patoallaspurjehtija kuvailee menevänsä helposti ”ylikierröksille”. Ylikierröksille menemisellä on hyvinvointia vähentäviä seurauksia, sillä siitä tuntuu olevan liian vaikea irrottautua ja palautua.

Rauhoittuminen kestää kohtuuttoman kauan, ja lepäämiseen varattu aika menee silloin hukkaan. Unet menevät helposti enkä nuku tarpeeksi - -.

Patoallaspurjehtija

Gissalle herkäät aistit aiheuttavat esimerkiksi kylmän ja kuumen epämukavan vahvaa kokemista. Hän kuvailee myös tuntevansa fyysisesti jatkuvasti jotain, mikä vaikuttaa aiheuttavan hänessä turhautumista. Tuntemukset vaikuttavat olevan hänelle erittäin epämiellyttäviä ja pakottavia, ja niillä on ollut konkreettisia seurauksia työelämässä jaksamiselle. Viisari taas valittelee herkkyyttään metelille. Uimari kertoo äänien, valojen ja hajujen uuvuttavan erityisesti väsyneenä ollessa. Hän toteaa tunteneensa jo lapsesta saakka voimakkaasti värit, hajut ja maut, ja olevansa hyvin herkkä esimerkiksi äänekkäille televisio-ohjelmille. Nunnuliini kertoo epäilevänsä, että kärsii misofoniasta. Äänet aiheuttavat erittäin negatiivisia tuntemuksia:

Tietyt äänet saavat minut aivan raivon partaalle. Nunnuliini

Äänet aiheuttavat hänessä väsymystä, ärtymystä, inhoa ja fyysistä kipua. Myös Patoallaspurjehtija kokee kovien äänten tekemän välillä kipeää, mutta kovalla soitettu musiikki voi tuottaa myös nautintoa, kun sen kuuntelu on oma valinta.

Kohonnut yleinen valppaustila koetaan usein erityisherkkyyteen liittyväksi olemisen tavaksi. Aistit liittyvät myös valppaustilaan. Kurosawa kuvaa elävästi tilannetta, jossa hän ravintolassa ollessaan tarkkailee jatkuvasti kaikilla aisteillaan ympäristöään samalla, kun keskittyy keskustelemaan seuralaisensa kanssa. Hän rekisteröi ympäriltään paljon enemmän ääniä ja tilanteita kuin seuralaisensa. Kurosawan mielestä valppaustilaa kuvaa hyvin ajatus jatkuvasti päällä olevasta tutkasta, joka ei suinkaan ole pelkästään kielteinen asia:

Se ei ole sillä tavalla ADHD tyyppistä keskittymisen puutetta vaan ihan vain kiinnostus ympäröivään maailmaan. Kurosawa

Kurosawan mukaan valppaus on usein tiedostamatonta ja ”osa luonnetta”. Toisinaan se on myös väsyttävä ominaisuus. Nunnuliini kuvailee myös tarkkailevansa ympäristöään jatkuvasti, mutta hänelle se on levottomuutta aiheuttavaa ja esimerkiksi unta häiritsevää, jatkuvaa varuillaan oloa.

Erityisherkkyyys näyttäytyy kirjoitusten kautta kokemuksena vahvasta tietoisuudesta ympäristöstä, joka välittyy aistien ja oman havainnoinnin kautta. Voimakkaat aistikokemukset tuottavat

epämiellyttävää oloa, mutta myös nautintoa. Esimerkiksi valittu voimakas kokemus, kuten mieleisen musiikin kuuntelu, voi tuntua hyvältä. Oman hallinnan ulkopuolelle jäävä valppaus ja tietoisuus ympäristöstä voi olla ahdistusta tuottavaa olotila. Toisaalta se voi myös olla usein huomaamatta jäävä, osa itseä oleva tapa olla. Se, että keho reagoi tietyissä tilanteissa, voi tulla tulkituksi myös alitajunnan viestiksi ja siitä voi tulla toimintaa suuntaava kokemus.

5.1.3. Suhde muihin ihmisiin ja sosiaalisuuteen

Suhde sosiaalisuuteen on kirjoittajille merkityksellinen herkkyyttä esille tuova asia. Kaikki kirjoittajat kuvailevat herkkyyden tulevan ilmi heidän suhteessaan toisiin ihmisiin tai sosiaalisuuteen ylipäättään.

Moni kuvailee olevansa hyvä tulkitsemaan ihmisiä ja tilanteita. Esimerkiksi Mansikka kuvailee olevansa tarkkasilmäinen ”mentalisti”. Mietiskelijä taas kuvailee kykyään analysoida ”noitamaiseksi”. Viisari arvioi ihmistuntemustaan hyväksi ja kertoo erottavansa ihmisistä totuudenmukaisuuden. Analysointitaitumus tulkitaan usein myönteiseksi sosiaaliseksi taidoksi.

Myönteisenä koen esimerkiksi kyvyn aistia ihmisten tunteita melko helposti ja herkkyyden lukea rivien välistä. Romanssi

Toisinaan siitä tuntuu kuitenkin olevan haittaakin. Romanssi kuvaa ylianalysoinnin ja vatvomisen puolelle menevän rivien välistä lukemisen taipumuksen kääntöpuoleksi. Muut ihmiset ovat toisinaan myös vähätelleet tarkkasilmäisyyttä. Joskus on tuntunut hankalalta olla niin usein ”oikeassa”.

Avainrenkaan tapauksessa suhteet muihin ihmisiin ovat saaneen erityisen vahvan merkityksen. Haasteet muiden ihmisten ymmärtämisessä ja epämääräinen erilaisuuden kokemus ovat olleet hänelle avaimia erityisherkkyyden löytämiseen. Kurosawa taas kertoo olevansa ekstrovertti, saavansa energiaa muiden kohtaamisesta ja olevansa ihmisten kanssa seurustelun jälkeen ”väsynyt mutta onnellinen”. Hän kertoo tarvitsevänsä sosiaalisuuden vastapainoksi myös omaa rauhaa, josta myös nauttii paljon. Nunnuliini kuvaa olevansa introvertti, avulias ja toisia ajatteleva, mutta myös helposti loukkaantuva. Viisari ja Uimari kokevat ruuhkan ja väenpaljouden kielteisesti.

Uimari ja Nunnuliini arvioivat omaavansa vahvan oikeudentajun. Uimarilla epäoikeudenmukaisuus ”saa vihan sisimpään” ja hän kertoo kokevänsä kärsimystä muiden henkisestä ja fyysisestä pahoinvoinnista. Molemmat kertovat myös tuntevänsä herkästi häpeää, toisinaan pientenkin asioiden takia. Nunnuliini kertoo jännittävänsä sosiaalisia ja arviointia sisältäviä tilanteita, ja tuomitsevänsä ihmissuhteet helposti jo etukäteen epäonnistuneiksi. Myös Patoallaspurjehtija kokee sosiaalisuuden

hankalana asiana. Hän toteaa omaavansa sosiaalista herkkyyttä, ymmärtävänsä toisten mielialoja ja olevansa taipuvainen kannattelemaan niitä, mikä on raskasta. Hänelle sosiaaliset tilanteet ovat toisinaan jopa ”kivuliaita”, voimia vieviä ja palautumista vaativia. Myös yhteiskunnallisen keskustelun seuraaminen kuluttaa ja aiheuttaa pitkään vaivaamaan jääviä tunteita.

Kurosawa tunnistaa erityisherkkyyden piirteitä itsessään myös työelämässä; hän vaistoo muiden ihmisten tunteita ja yleistä tunnelmaa, on analyyttinen ja ratkaisukeskeinen, oikeudentuntoinen eikä ”tittelin kipeä”. Kurosawa kertoo viihtyvänsä myös hyvin yksin. Jo pienestä asti hän on haaveillut myönteisessä hengessä, että saisi viettää aikaa täysin yksin, kaukana muista, saarella tai vuorella.

Nunnuliini tuntee olevansa introvertti erityisherkkä. Hän kuvaa ympäristön tarkkailusta aiheutuvaa stressiä:

Tarkkailen ympäristöäni jatkuvasti. Huomaan pienetkin muutokset. Pyrin sopeutumaan ympäristöön tekemällä havaintoja ja sovittamalla itseäni sitten siihen kuvaan, jota vaaditaan. Tarkkailu johtaa myös siihen, että olen todella huono nukkumaan, koska aivoni rekisteröivät myös unessa ympäristön ääniä ja valoja tms. Olen ikään kuin jatkuvasti hälytystilassa ja valmiina pelastautumaan. Nunnuliini

Sosiaalisuudessa herkkyys nähdään siis esimerkiksi tietynlaisina sosiaalisina taitoina, kykynä tulkita ihmisiä. Se voi olla myös tietoisuutta toisten ihmisten tunteista. Ihmisten seura voi tuottaa myönteisiä tunteita, mutta olla myös kuormittavaa, erityisesti stressaavammassa tilanteessa, kuten ruuhkassa. Empatiakyky voi tuottaa myös kuormittavia tunteita. Tilanteiden analysointi muuttuu kielteiseksi, kun sen kokee menevän liian pitkälle ja sosiaalisten tilanteiden pohtiminen voi johtaa vaikeuteen antaa ihmissuhteille mahdollisuus.

5.1.4. Kokemus omasta itsestä, tunteista ja omasta toiminnasta

Herkkyyttä nähdään myös omissa persoonallisuuden piirteissä, toimintataipumuksissa ja tunne-elämässä. Mietiskelijä esimerkiksi kertoo olevansa herkkä analysoimaan tilanteita, mitä hän kuvaa ”herkillä tuntosarvilla”. Hän kertoo pyörittelevänsä tekemiään valintoja mielessään ja tuntevansa sen seurauksena usein (mielestään aiheetonta) häpeää. Gissa kertoo olevansa taipuvainen pelkoihin ja fobioihin. Hän kertoo olevansa tosin epävarma siitä, liittyvätkö ne oikeastaan herkkyyteen. Hän kuvailee itseään ”pikkutarkaksi perfektionistiksi”, joka oikoo ja noukkii esineitä. Viisari taas kuvailee itseään tunnolliseksi, asiat loppuun asti tekeväksi ja kertoo välttelevänsä painetta sisältäviä tehtäviä.

Hän on tyytyväinen omaan itsetuntemukseensa ja ”rakastamisen taitoonsa”. Patoallaspurjehtija kuvailee itseään muun muassa tunneherkäksi, helposti kuormittuvaksi, ylikierroksille meneväksi, unensa menettäväksi ja yksin olemalla latautumista tarvitseväksi.

Kurosawa kertoo olevansa taiteellinen ja jo lapsesta asti rikkaalla mielikuvituksella varustettu. Hän kuvailee olevansa taipuvainen ”vajoamaan haaveilun maailmaan”. Hän nauttii virikkeistä, syvällisyydestä ja uuden oppimisesta. Romanssi kertoo taipumuksesta pohtimiseen ja syvällisten kysymysten miettimiseen. Hän kertoo toisaalta kärsivänsä erittäin voimakkaasta liikutusalttiudesta, joka voi olla hankalaa yllättävissä tilanteissa. Hän kuvaa itseään tunteiltaan ailahtelevaiseksi ja vahvasti reagoivaksi.

Uimari taas kuvaa olevansa elämyshakuinen. Hänelle rutiinien sietäminen, erityisesti töissä, on vaikeaa. Hänen tunteensa ovat voimakkaita, hän on utelias, intuitiivinen ja tiedonhaluinen. Nunnuliini kertoo tunne-elämänsä olevan jopa ahdistava ja villi. Hänen tunteensa ailahtelevat paljon päivittäin, hän on herkkä liikuttumaan ja esimerkiksi musiikki saattaa herättää hänessä jopa ahdistusta. Vahvat tuntemukset, muistot ja tehdyt virheet jäävät elämään mielessä pitkään. Toisaalta hänellä on ”supertaidot pohtia”, hän saa jatkuvasti ideoita ja innostuu helposti. Innostuksen hän tosin kuvaa viime aikoina jääneen lisääntyvän väsymyksen alle. Hän kuvaa kuitenkin olevansa luova, kuvataiteellinen ja hyvä kirjoittaja. Mansikka ja Uimari kertovat nauttivansa estetiikasta, kuten runoista, luonnosta ja kauniista maisemista. Jotkut kirjoittajat mainitsevat näkevänsä eläviä ja todentuntuisia unia.

Nunnuliini kuvailee olevansa erittäin tunteellinen. Tunnereaktioita voivat herättää esimerkiksi tietyt musiikkikappaleet ja ruoat. Hän kertoo olevansa ”avulias, toisia ajatteleva ihminen”. Myös hänen oikeudentajunsa on vahva, hän tuntee tarvetta puolustaa heikompia ja kiinnittää huomiota siihen, jos joku toimii epäreilusti. Hänen on kuitenkin vaikea pitää puoliaan, mikä johtaa kompromisseihin sellaisissakin tilanteissa, joissa toinen on tehnyt väärin. Sellaisissa tilanteissa, joissa jonkun toisen lapsi on toiminut väärin, hän kertoo taipuvansa ohjaamaan omia lapsiaan seuraavalla kerralla toisin, koska heidän puolustamisensa on hänelle vaikeaa.

Osa kirjoittajista kuvaa itseään erityisen tunteellisiksi, osa mainitsee erityisesti, että ei ole kovin tunneherkkä. Tiedonhaluisuus, uteliaisuus, idearikkaus tai estetiikasta nauttiminen ovat yleisiä. Mielikuvitus ja elävät unet nousevat esiin. Useimmat kuvaavat kuormittumisen kokemusta, joka on lähtöisin joko valppaudesta tai tunne-elämästä. Analysointitaiipumus on myös yleistä, moni kuvaa pohtivansa ja pyörittelevänsä asioita paljon mielessään. Oikeustajun vahvuudesta kertoo myös moni.

5.2. Selityksen saaminen ja näkökulman muutos

Kirjoittajat ilmaisevat ja pohtivat kirjoituksissaan käsityksiään omasta itsestään ja suhteestaan ympäröivään todellisuuteen. He jakavat kirjoituksissaan itseään koskevaa tietämystä. Kirjoittajat rakentavat tavalleen olla, kokea ja toimia syitä ja kuvauksia. Itseymmärryksen muokkautuminen voidaan nähdä itseä koskevan tiedon muutoksessa, tarkentumisessa ja epävarmuuden kohdissa. Oman kokemuksen ympärille muodostuu merkityskokonaisuus, vahvan herkkyyden kokemus, joka selittää omia ominaisuuksia ja reagoititapoja. Merkityksen kautta suhtautumista omaan itseensä voi reflektoida.

Erityisherkkyyden selittävä voima antaa kirjoittajille mahdollisuuden muodostaa uudenlaista näkökulmaa itseensä. Se on ikään kuin tasapainon tavoittelua, jossa itsetuntemus on selkeämpi ja myönteiset ja kielteiset asiat tasapainoisemmassa suhteessa. Myönteisille ajatuksille ja merkityksille pyritään antamaan aktiivisesti sijaa. Silti kielteisetkin asiat myönnetään ja tunnustetaan. Kokonaisuudessaan itsen arvostaminen on kirjoittajille tavoiteltava päämäärä ja myönteinen tila, johon kohdistuu sitä vahvempia toiveita, mitä kielteisemmin oma itse koetaan menneisyydessä tai nykytilassa.

Lähes kaikki kirjoittajat kertovat näkökulmansa itseensä muuttuneen jossain määrin paremmaksi. Kirjoituksissa on kuitenkin tässä suhteessa myös eroja. Kirjoittajista seitsemän kuvaa menneisyyden kielteisiä tunteita, jotka ovat sittemmin vaihtuneet asteittain kohti suurempaa itsetuntemusta ja myönteisempää kuvaa itsestä. Viisi kirjoittajaa kuvaa erityisesti lapsuuttaan kielteisten tunteiden lähteenä tai alkuperänä. Yhden kirjoittajan kuvauksessa menneisyydellä on niin vahva ote, että hän itse suoraan toteaa olevansa siinä liian kiinni päästäkseen vielä eteenpäin. Yksi kirjoittaja kuvaa vasta erityisherkkyyden löytämisen jälkeen tajunneensa kunnolla, mitä häneltä puuttui aiemmin. Yhden kirjoittajan kertomuksessa on erityisen myönteinen pohjavire. Hän kertoo olleensa sinut ominaisuuksiensa kanssa jo nuorena.

5.2.1. Löytämisen kokemus

Ymmärrys ja palaset loksahdivat heti paikoilleen. Ei tarvinnut miettiä, ollakko vai eikö. Viisari

Aineistoni kirjoittajat ovat tutustuneet erityisherkkyyteen erilaisten tekstien kautta, oman aktiivisen etsinnän tuloksena tai toisen ihmisen johdattamana. Osa on osannut etsiä vastauksia tietoisesti, kun taas osa on ajautunut niiden äärelle. Osa kirjoittajista mainitsee tehneensä erityisherkkyydestin tai -

testejä, ja sitä kautta saaneensa varmuutta erityisherkkyydestään. Kirjoituksissa erityisherkkyyys saa selitysvoimansa samaistumisen ja vastausten saamisen kokemuksesta.

Kaikki kirjoittajat näkevät erityisherkkyyden löytämisen itselle merkityksellisenä tapahtumana. Erityisherkkyyden löytäminen huipentuu siihen, että se tunnistetaan samaistumisen kohteena, oman kokemuksen kanssa yhtenevänä kategoriana. Löytäminen koetaan usein vahvana tunteita herättävänä kokemuksena, joka näyttäytyy oman elämän hahmottamisen käännekohtana. Moni kuvaa löytämisen herättämää kokemusta oivalluksena ja heräämisenä asioiden oikealle tolalle, uutena tietoisuutena jostain joka on ollut ennenkin läsnä.

Esimerkiksi Gissan kuvauksessa näkyy ymmärryksen lisääntyminen suhteessa jo elettyyn elämään. Erityisherkkyyteen heräämisen hetkessä ulkoapäin tuleva selitys kohtaa oman kokemuksen. Jokin, minkä henkilö on tähän asti nähnyt jollain muulla tavalla, näyttäytyy yhtäkkiä uudella tavalla. Gissa kuvailee löytämisen hetkeä:

- - putosivat (- -)vuotiset suomut silmiltäni. Tajusin, että tätä se on! Se oli uutinen! Gissa

Gissa kokee siis tulkinneensa itseään koko siihenastisen elämänsä väärällä tavalla, ja oivalluksen kokemus herättää hänessä vahvoja tunteita. Jokin, mikä on ollut jo läsnä vuosikymmeniä, saa selityksen.

Patoallaspurjehtijalle erityisherkkyyden löytämisellä oli menneisyyden vaikutusta itseen avaava merkitys:

Oman erityisherkkyyteni tajuaminen oli minulle suuri ahaa-elämys, sillä se avasi ihan uuden näkökulman moniin asioihin elämässäni: miksi menneisyydessäni kokemani pahat asiat olivat niin hurjan raskaita kestää, miksi oli niin sietämättömän vaikeaa pyristellä irti menneisyyden vaurioista, miksi lapsuuden kielto ilmaista tunteitaan oli uponnut minuun niin syvälle - -.

Patoallaspurjehtija

Mietiskelijälle erityisherkkyyys tarjoaa myös mahdollisuuden ymmärtää omaa menneisyyttä, johon liittyy stressiä läpi käydyistä elämäntapahtumista ja itse tehdyistä ratkaisuista. Erityisherkkyyys edustaa hänelle elämän kulun selittävää ja yhdistävää voimaa:

Itselle avautui HSP pari vuotta sitten - - koin sen jälkeen suurta helpotusta.

Ymmärsin miksi kaikki elämässäni on tapahtunut, niin kuin on tapahtunut.

Mietiskelijä

Erityisherkkyyden löytäminen voi myös muuttaa sitä näkökulmaa, josta omaa elämää katsoo. Patoallaspurjehtija kokee voivansa arvioida elämäänsä eri tavalla erityisherkkyyden löytämisen jälkeen:

Oman erityisherkkyyteni tajuaminen oli minulle suuri ahaa-elämys, sillä se avasi ihan uuden näkökulman moniin asioihin elämässäni - -.

Patoallaspurjehtija

Jo se, että omasta kokemuksesta ja omasta olemuksesta puhuminen mahdollistuu, on merkityksellistä. Se kertoo siitä, kuinka oleellista on, että kokemusta voi käsitellä yhteisen kielen keinoin. Viisari kertoo, että seurauksena siitä, että pystyy nimeämään ja selittämään kokemuksensa, hänen oma henkinen tilansa on muuttunut paremmaksi. Samoin Mansikka kokee helpotusta siitä, että pystyy nimeämään itseään määrittävän ominaisuuden. Kummankin kuvauksesta tulee ilmi, että nimeä ja selitystä on odotettu ja osattu kaivata jo ennen sen olemassaoloa ("nyt kun"; "vihdoinkin"):

Nyt kun sain nimen ja selityksen asialle, olen helpottunut ja vahvempi. Viisari

Helpotus ja tunne siitä että vihdoinkin tälle tavalleni olla ihminen on nimi.

Mansikka

Mansikalle erityisherkkyyden löytäminen edustaa myös ymmärryksen saamista koko elämän vaivanneelle ymmärtämättä tulemisen tunteelle:

- - vasta luettuani ymmärsin myös miksi minulla oli jo lapsesta usein se tunne että "miks noi ei tajua". Mansikka

Useat kirjoittajat kertovat ymmärtävänsä menneisyytensä lisäksi itseään paremmin löydettyään erityisherkkyyden. Se tuntuu kokoavan kokemusta ja tekee siitä uudella tavalla käsiteltävissä olevaa, myös tulevaisuuden kannalta. Itseymmärryksen lisääntyminen on merkityksellistä elämässä löydön jälkeen.

Tajuttuani asiantilan moni asia selkiytyi, ja osaan nähdä erilaisia elämäni merkkipaaluja nyt erityisherkkyyden kannalta; se selittää paljon menneisyyttäni. Toisaalta tulevaisuudessa asian tiedostamisesta on varmasti

hyötyä. On myös helpompaa hyväksyä oma persoonansa, kun tietää että on aivan normaali, vaikka monissa asioissa valtavirrasta poikkeava. Romanssi

Se, että erityisherkkyyden löytäminen on ollut kirjoittajille merkityksellinen tapahtuma heijastaa löytämistä edeltäviä merkityksiä. Aikaan ennen löytöä liittyy selittämättömyyden tunteita, kokemusta käsittelemättömistä asioista ja oman itsen ihmettelyä. Selittämättömyydellä on monelle ollut kielteinen merkitys ja se on aiheuttanut kielteisiä tunteita ja stressiä. Kun ”tapa olla ihminen” tulee nimetyksi, tulee nimetyksi jotain oleellisen tärkeää. Nimetyksi tulemisen myötä asiaa voi alkaa käsitellä omassa mielessä, mutta siitä puhuminen mahdollistuu myös jaetun merkityksen kautta. Erityisherkkyyks ilmenee uutena jaettuna merkityksenä. Omista välillä epämääräisistäkin ja monelle elämänilueelle sijoittuvista kokemuksen ja minäkuvan palasista tulee siis selitettävissä oleva kokonaisuus, jotain josta voi kertoa vaikkapa tutkijalle. Esimerkiksi Mietiskelijälle, Gissalle ja Patoallaspurjehtijalle erityisherkkyyden löytäminen tarjoaa mahdollisuuden tulkita elämää uudelleen, luoda uusia merkityksiä ja syys-seuraussuhteita. Löytöä edeltävä kokemus suhteutuu löydön jälkeiseen kokemukseen siinä, että omalle kokemukselle on yhtäkkiä olemassa samaistumiskohta, ulkopuolelta löytynyt kategoria, johon voi kiinnittyä ja jonka kautta ymmärtää omaa kokemusta, mahdollisesti vieläpä myönteisellä ja rakentavalla tavalla.

5.2.2. Myönteisen ja kielteisen tasapaino

Eritysherkkyydellä koetaan olevan samaan aikaan sekä myönteisiä että kielteisiä vaikutuksia. Se on myönteisine ja kielteisine puolineen erottamaton osa itseä; erityisherkkyyks voi vahvistaa sekä hyviä että huonoja prosesseja itsessä.

Kirjoittajat kuvaavat erityisherkkyyden löytämisen muuttaneen heidän itseymmärrystään kuitenkin monesti nimenomaan myönteiseen suuntaan. Myönteisiä asioita on noussut enemmän esille, oma oleminen kokonaisuutena näyttäytyy myönteisemmin tai myönteisiin puoliin pyritään keskittymään väistämättömien kielteisten puolien rinnalla. Sellaiset kirjoittajat, jotka nykyhetkessään kokevat paljon kielteisiä tunteita, esittävät ainakin toiveen myönteisten puolien ja näkökulmien lisääntymisestä tulevaisuudessa uuden itseymmärryksen kautta.

Mietiskelijän elämässä on vahvasti läsnä menneisyyden, nykyisyyden ja tulevaisuuden välinen dynamiikka. Hän toteaa useasti katuvansa tai pohtivansa tekemisiään ja menneitä valintojaan. Hän pohtii, että nykyisyys voisi olla erilainen, jos hän olisi tiennyt erityisherkkyydestä jo aiemmin. Mietiskelijä näkee itseä koskevan tiedon vähyyden väärin päätösten lähteenä. Hänen ajatuksensa suuntautuvat oman tietämättömyyden kielteisiin seurauksiin paremman tulevaisuuden sijaan. Hän

pohtii, onko kuunnellut ”liikaakin” sydämen ääntä eli oletettavasti vaistoaan päätöksiä ja valintoja tehdessään. Hän kokee ominaisuutensa ristiriitaisina, sillä hän on toisaalta sosiaalisesti hieman arka, toisaalta elämys- ja adrenaliininhakuinen. Hän ei ole varma mikä hänelle on ollut oikea tapa elää. Omia ominaisuuksia ja päätöksiä on vaikea kunnioittaa ja ne ovat epävarmuuden lähde. Mietiskelijä kuitenkin tiedostaa ongelmansa.

- - jos olisin tiedostanut tällaisen HSP ominaisuuden, niin todennäköisesti olisin elänyt elämäni toisin. - - mä soimaan itseäni jatkuvasti, siitä pitäisi päästä eroon. Mietiskelijä

Mansikan mukana ovat kulkeneet pitkään yksinäisyyden ja erityisesti ihon herkkyyden kokemukset. Hän kertoo kuitenkin tottuneensa yksinäisyyden tunteisiin ja kehon viestit hän on oppinut hyväksymään. Hän kokee myös löytäneensä tarkoituksen omalle olemiselleen, sillä hän kokee elämäntehtäväkseen toisten ihmisten auttamisen. Hän kokee, että aistiherkkyys, tiedonhalu, ulospäinsuuntautuneisuus ja kokemusrikkaus ovat myönteisiä ominaisuuksia vaikka voivatkin olla samaan aikaan haitaksi:

Koen kyllä valitettavasti ja ehkä myös siunauksena että aistimuksieni ja tiedonhaluni sekä ulospäinsuuntautuneisuuteni kokemusrikkauden - - vuoksi olen vähän liiankin usein ”oikeassa” monessakin asiassa. Mansikka

Viisari näkee erityisherkkyytensä voimavaroina esimerkiksi ihmistuntemuksen ja luovuuden. Hän kuvailee ajattelunsa muuttuneen oivalluksen myötä myönteisemmäksi itseä kohtaan:

Aloin luottaa itseeni enemmän, rakastaa enemmän itseäni. En olekkaan sairas henkisesti. Se ei ole jokin juttu mielessäni, vaan se on luonteeni. Viisari

Erityisherkkyyys koetaan erottamattomaksi osaksi omaa itseä, hyvine ja huonoine puolineen. Se ei ole vain tiedostettuja ja toisistaan erotettavissa olevia piirteitä ja toimintatapoja. Esimerkiksi Viisari kertoo pohtineensa, olisiko hän ja hänen elämänsä parempi, jos erityisherkkyyttä ei olisi. Hän kertoo olleensa herkkyytensä takia koulukiusattu, mikä on jättänyt jälkensä. Toisaalta hän toteaa herkkyyden olevan myös hyvyttä ja luovuutta, ”tunnetila ja tarkkaavaisuus”. Hän kokee, ettei olisi sama ihminen ilman erityisherkkyyttä.

Patoallaspurjehtija pohtii herkkyyden luonnetta:

Tuntuu, että erityisherkkyyteni on aina läsnä. Eihän sitä saa pois päältäkään. Toivoisin kyllä, että olisi sellainen katkaisin, mistä erityisherkkyyden voisi

sammuttaa. Siten elämä olisi tietyissä tilanteissa helpompaa.

Patoallaspurjehtija

Kurosawa on kokenut herkkyytensä voittopuolisesti hyvin myönteisenä. Hän kuvailee haaveilua hyvin positiivisena taitona ja kertoo mielikuvituksensa olleen aina hyvä. Mielikuvituksen avulla voi kuvitella parempia tarinoita, kuin mitä huonoissa elokuvissa ja kirjoissa näkee. Hän kertoo myös esimerkin tilanteesta, jossa oli ravintolassa syömässä ystävänsä kanssa. Ystävä tuskin havainnoi ympäristöään, mutta Kurosawa kertoo panneensa merille monipuolisesti muita ruokailijoita, heidän tunnetilojaan, ravintolan sisutuksen, henkilökunnan puhetavat ja ulkoa kuuluneet äänet. Kurosawa kuvaa kokemustaan myönteisenä ”kiinnostuksena ympäröivään maailmaan”. Hän kuvailee, että taipumus ei ole keskittymättömyyttä eikä tiedostettua. Jatkuva havainnointi vie tosin myös voimia.

Sitä harvoin ajattelee aktiivisesti, se on vain aina ollut osa luonnetta mutta juuri se kuvien, äänien ja tiedon/oman analysoinnin tulva on väsyttävää.

Kurosawa

Kurosawa kertoo saavansa energiaa kohtaamisista. Hän nauttii erityisesti pienissä ryhmissä seurustelusta, minkä jälkeen on uupunut ja käy läpi tapaamista mielessään.

Tunnen melkein kuinka päässäni ”surisee” kun kelaan mitä olemme sanoneet ja mietin mitä uutta olen oppinut tai saanut tietää. Siis kelaan positiivisella mielellä. Väsynyt mutta onnellinen – tyylisiin. Kurosawa

Patoallaspurjehtija on kokenut paljon kielteisiä tunteita. Hän kokee, että herkkyys vahvistaa ”epäterveelläkin tavalla luontaista pessimismiäni”, mutta toisaalta auttaa tiedostamaan sitä ja siihen johtaneita syitä. Hyvät tunteet ovat myös erityisherkkyyden kautta erityisen hyviä:

Niinä kertoina, kun onnistun havaitsemaan hyviä ihmisiä ja hyviä tekoja, ilo ja helpotus ovat myös suuria ja erityisen kohottavia. Patoallaspurjehtija

Patoallaspurjehtija kuvaa omaavansa vahvan oikeudentunnon, joka aiheuttaa tuskaa esimerkiksi yhteiskunnallista keskustelua seurattaessa. Häntä vaivaa se, että siitä aiheutuvat kielteiset tunteet kestävät pitkään, ja hän toivoisikin pystyvänsä hallitsemaan niitä paremmin. Hän laittaa uskonsa tulevaisuuteen ja itsen kanssa elämisen oppimiseen. Hän toivoo, että selviää paremmin, kun oppii, mitä erityisherkkyys juuri hänelle merkitsee ja miten ominaisuuksien kanssa voi elää.

Romanssi kokee, että erityisherkkyydestä on myös hyötyä. Hän arvostaa taitoa vaistota toisten tunteita ja lukea rivien välistä. Opiskelussa on ollut apua syvällisen pohdinnan taidosta, joka on

auttanut menestymään. Herkkä liikuttuminen taas antaa paremman elokuvanautinnon, mutta on kiusallista yllättävissä tilanteissa. Vatvominen ja liika rivien välistä lukeminen taas hankaloittavat toimintaa, kun ne menevät ”ylianalysoinnin” puolelle. Asioista on välillä vaikea ”päästää irti” ja joskus tulee nähneeksi ”piilomerkityksiä”, joita ei oikeasti ole.

Nunnuliinille työ on itsetunnon lähde, joka on vahvistunut erityisherkkyyden tiedostamisen myötä. Hän kokee olevansa siinä hyvä ominaisuuksiensa ansiosta. Hän kokee, että käsitys omasta itsestä hyvänä omassa työssä on vahvistunut sen jälkeen, kun hän sai tietää olevansa erityisherkkä. Myös suhde omaan tunne-elämään on muuttunut ja kääntynyt hyvien ominaisuuksien huomaamiseksi. Hyvien ominaisuuksien työssä hyödyntämisen mahdollisuus on tullut tietoisemmaksi.

Kun aloin saada tietoa ja ymmärtää, että samalla tavalla tuntevia ihmisiä on muitakin, oloni helpottui. Kykenin hyväksymään tunteitani paremmin ja toisaalta aloin myös ajatella, että koska olen tarkkoja havaintoja tekevä, pohtiva ja tunteellinen ihminen, voisin sitä myös hyödyntää ihmisläheisessä työssäni. Nunnuliini

Hyvien ominaisuuksien huomaaminen on tuonut uutta näkökulmaa myös ihmissuhteisiin suuntautumiseen:

Toisten tuskan kokeminen on uuvuttavaa, mutta se voi osoittaa myös sellaista empatiakykyä, jota kaikilla ei ole. Ehkä voisin hyödyntää sitä uusissa ihmissuhteissa ja luottaa aikaisempaa enemmän siihen, että olen hyvä ihminen, koska kuuntelen ja tarjoan ymmärrystä. Nunnuliini

Nunnuliini toteaa, että hänen pohdintansa erityisherkkyydestä on vielä kesken ja hän kaipaa yhä lisää tietoa. Hänen on vaikea erottaa, mistä omat taipumukset ovat peräisin, lapsuuden kokemuksista vai esimerkiksi erityisherkkyydestä. Toisaalta hän miettii, että ehkä tärkeintä on oppia hyväksymään oma taipumus tuntea vahvasti.

Erityisherkkyyys on antoisaa, mutta raskasta. Toivon, etten ottaisi asioita niin vakavasti. Toivon, että voisin nukkua hyvin. Toivon, että voisin tuntea tasaisemmin. Toivon, etteivät äänet väsyttäisi minua niin paljon ja voisin keskittyä paremmin. Olen iloinen että näen luonnossa ja taiteessa asioita, joita muut eivät näe. Eläytyminen on isoa. Nunnuliini

Avainrengas kertoo, että erityisherkkyyden löytäminen syvensi ymmärrystä paitsi itseä, myös muita ihmisiä kohtaan:

Muutos oli niin merkittävä, että jouduin määrittelemään sanan ystävyyden merkityksen itselleni uudelleen. Aloin monin tavoin kokea itseni paljon tavallisemmaksi ja paljon enemmän joukkoon kuuluvaksi - -. Avainrengas

Toisaalta Avainrengas toteaa olevansa entistä tietoisempi myös yhä läsnä olevista erilaisuuden tunteista.

Vaikka erityisherkkyyteen liittyy kielteisiä ja pessimistisiä tunteita, eikä ominaisuuden huonoista puolista ole koettu ainakaan helppoa ulospääsyä, erityisherkkyyden löytämiseen liittyy siis myönteistä näkökulman muutosta, joka näkyy myönteisten ominaisuuksien ja omien ominaisuuksien hyötyjen näkemisenä. Toisaalta herkkyyden huonot puolet tiedostetaan yhä, eivätkä ne häviä myönteisten löytyessä. Erityisherkkyyden on oleellinen osa omaa itseä. Oman ajattelutavan tietoinen muokkaaminen ja oppiminen koetaan mahdolliseksi, mutta erityisherkkyyttä sinänsä ei koeta olevan mahdollista muuttaa tai säädellä.

5.3. Kokemuksen jakamisen merkitys

Mahdollisuudella kokemuksen jakamiseen ja peilaamiseen on suuri merkitys erityisherkkyyttä kokeville. Erityisherkkyyden tärkeä merkitys on siinä, että se tekee selitysvoimansa alle keräytyistä piirteistä ja niiden kokonaisuudesta normaaleja. Erityisherkkien joukko näyttäytyy useimmiten myönteisenä samaistumiskohteena. Se ei ole kuitenkaan yhtenäinen joukko, ja jostain sen puolista myös erottaudutaan. Yksinkertaisin esimerkki tästä on ekstrovertiksi tai introvertiksi erityisherkkäksi identifioituminen. Erityisherkkyyden julkisuuskuva ja sen vaikutus identifioitumisen houkuttelevuuteen myös mietityttää yhtä kirjoittajaa.

5.3.1. Tyypillinen ja normaali kokemus

Mukavaa kun tulee tunne että kuuluu tähän vähän erikoiseen joukkoon.

Kurosawa

Erityisherkkyyden selitysvoiman tärkeä ominaisuus on siis se, että se on jaettu. Erityisherkkien joukkoon samaistuminen tekee myös itse kokemuksesta jaetun ja hyväksytyn. Erityisherkkyyden löytämisellä voikin nähdä olevan normalisoiva vaikutus; oudosta ja selittämättömästä reagoinnista tulee ”tyypillistä”.

Kirjoittajat kertovat myönteisistä tunteista, joita erityisherkkien joukkoon kuulumisen herättää. Tunne siitä, että ei ole ainoa joka tuntee tietyllä tavalla, on vapauttava. Vaikka erityisherkkyyden

kategoria kokoaan yhteen tietynlaisia kokemuksia, sen sisään laskettavista kokemuksista voidaan myös erottautua. Erilaisten ominaisuuksien yhdistäminen aiheuttaa myös sisäistä ristiriitaa. Kirjoittajat pohtivat, voiko herkkä olla samaan aikaan ekstrovertti, elämyksistä pitävä tai ei-tunneherkkä. Vaikka erityisherkkyyden löytäminen on monille ollut oivallus ja merkittävä oman luonteen selittäjä, kuva erityisherkkyydestä ei siis ole täysin yhdenmukainen tai ristiriitaton. Kaikkiin toisten erityisherkkien kertomuksiin ei samaistuta.

Osa kirjoittajista kertoo kokevansa, että vain toinen erityisherkkä voi ymmärtää herkän kokemusta. Romanssi pohtii, että muiden on vaikea ymmärtää, miten erityisherkkä ihminen toimii ja ajattelee, mutta on myös sitä mieltä, että kenelläkään ei ole oikeutta väheksyä käsitettä eikä erityisherkkäksi itsensä tuntevaa ihmistä. Mietiskelijä kokee, ettei ole saanut ei-herkiltä ymmärrystä ominaisuudelleen, mikä on ollut hankalaa:

-- me joudutaan "nieleskelemään" aika paljon, ymmärrystä HSP:lle on vaikea saada muilta, paitsi toiselta HSP-persoonalta. Mietiskelijä

Ulkopuolisilta, edes omalta perheeltä, ei aina saada ymmärrystä, mikä tuntuu pahalta. Ulkopuolisen tunnustuksen ja ymmärryksen saaminen näyttäytyykin tärkeänä. Tärkeä osa erityisherkan identiteetin omaksumisen merkitystä on myös sairauden ja hulluuden pelon taakasta pääseminen. Se, että saa luvan tuntea itsensä normaaliksi, tuottaa helpotusta.

Mietiskelijällä vaikuttaa olevan vahva kokemus erityisherkistä ryhmänä. Hän kuvaa erityisherkillä yhteisiä piirteitä:

Meille on myös tyypillistä ns. pehmeät elämänarvot, eikä sellainen "kovuus"
-- kuulu empaattisten persoonien arkeen. Mietiskelijä

Tällaiset tuntemukset ovat tyypillisiä HSP-persoonalle -- . Mietiskelijä

Aika yleistä meidän ryhmissä monet henkiset ongelmat, juuri johtuen herkkyydestä aistia eri asioita -- . Mietiskelijä

Toisaalta Mietiskelijä myös kuvailee erityisherkkien olevan heterogeeninen ryhmä. Kurosawa kuvaa myös joitain erityisherkälle "tyypillisiä" piirteitä:

Haaveilu on tyypillistä meikäläisillä. Kurosawa

Eli kuten joku on kirjoittanut hyvin – HSP henkilöllä on tutka päällä koko ajan!
Kurosawa

Kurosawa vierastaa sen sijaan erityisherkkyyteen liitettävää tunteellisuutta. Hän ei myöskään samaistu introverttiyteen, masentuneisuuteen eikä huonoon itsetuntoon. Hän kokeekin olevansa ”ekstroverttina vähemmistö vähemmistön joukossa”.

Toisinaan herkkyys tulee esille kunnolla vasta kohtaamisessa toisen herkän kanssa. Avainrenkaan kohdalla erilaisuuden tunne on ollut epämääräinen. Hän kuvaa olleensa jollain lailla erillään muista ihmisistä.

*Olin aiemmin kokenut itseni jollakin tavalla ulkopuoliseksi tai erilaiseksi
melkein seurassa kuin seurassa - -. Avainrengas*

Seurustelukumppani toi tiedostamattoman erilaisuuden esille. Avainrengas kuvaa ”samankaltaisuuden tunnetta” ja kumppaniaan ”vertailukohtana” ja ”palapelin puuttuvana palana”, jota hänellä ei aiemmin ollut. Vasta vertailukohdan kautta hän pystyi tunnistamaan erilaisuuden tunteen muiden seurassa. Hän kuitenkin kertoo ihmetelleen asioita itsessään jo aikaisemmin, ja löytänyt niitä selittämään myös erään toisen persoonallisuusteorian, joka ei kuitenkaan tuntunut tarjoavan tarpeeksi selityksiä. Vasta erityisherkkyyden myötä Avainrengas kokee saaneensa ”näillä näkymin” tyydyttävästi vastauksia.

Herkkyyteen on liittynyt usein erilaisuuden tai erillisyyden tuntemusta suhteessa muihin ihmisiin. Esimerkiksi Mansikka on tuntenut itsensä lapsesta asti erilaiseksi, alun perin jo lapsuudenperheessään. Hänen erilaisuuden tunteensa on syntynyt vahvasti suhteessa toisiin ihmisiin, ei niinkään siitä, että hän pitäisi omaa kokemisen tapaansa outona tai huonona.

*Ymmärtämättä tulemisen tunne on ehkä voimakkain asia liittyen siihen että
kokee elämää niin voimakkaasti kaikilla aisteilla samanaikaisesti. Mansikka*

Romanssille on ollut tärkeää saada tietää, ettei ole epänormaali ja yksin:

*On ollut helpottavaa ymmärtää törmätessäni erityisherkkä-käsitteeseen, ettei
minussa sittenkään ole mitään väärä tai vikaa, enkä ole ainoa ”kummajainen”
maailmassa, joka on täynnä ”normaaleja”. Romanssi*

Hän kuvaa persoonallisuuttaan ”ailahtelevaiseksi”, ”hieman ’taiteilijamaiseksi’”. Erityisherkkyyden hän kokee olevan osa persoonaansa. Se aiheuttaa hänessä ristiriitaisia tunteita, toisaalta helpotusta tiedosta, miksi hän on joissain asioissa erilainen kuin muut, toisaalta hän pelkää, että muut eivät ymmärrä tai ota sitä tosissaan. Romanssi kuvaa tuntevansa samaan aikaan olevansa erilainen ja normaali.

*Asiat, jotka ovat muille itsestäänselvyyksiä, eivät välttämättä ole sitä minulle.
Pelottaa, että muut pitävät erityisherkkyyttä jonkinlaisena ”muotisanana”/-
ilmiönä tai selittelynä. Romanssi*

Kurosawa kertoo lukeneensa artikkelin erityisherkkyydestä ja tunnistanee siitä itseään, hankkineensa tietoa sen jälkeen itse lisää. Testin tehdessään hän vastasi useimpiin kysymyksiin kyllä. Hän toteaa, että on ”kuitenkin” sitä mieltä, että on ekstrovertti erityisherkkä. Kurosawa kertoo myös ottaneensa selvää myös eräästä toisesta persoonallisuusteoriasta, jota on verrannut erityisherkkyyden luomaan kuvaan. Hän kokee, ettei ole ”mikään herkkis, epävarma, varovainen”, vaan ”varmaan vähän outo sekoitus”. Hän kertoo, ettei osaa oikein samaistua erityisherkkyyteen liitettävään tunneherkkyyteen. Väkivalta on ainoa häntä siinä mielessä herkistävä asia. Viisari taas ajattelee olevansa ”ääripään erityisherkkä”.

Avainrengas arvelee, että erityisherkkyyks ei vielääkään tarjoa monelle samaistumiskohtia. Hän arvelee, että julkinen kuva erityisherkkyydestä on tällä hetkellä vääristynyt, sillä siinä tulee esille vain tietynlaiset, usein ongelmaiset elämäntarinat. Hän epäilee, että ne, joille erityisherkkyyks on ”vain asia monien muiden joukossa” tai jotka eivät edes identifioi itseään erityisherkiksi, eivät saa ääntään kuuluville erityisherkkyydestä puhuttaessa, esimerkiksi ongelmaiseksi leimaantumisen pelossa tai peläten loukkaavansa niitä, joilla ongelmia on. Toisaalta hän epäilee myös median nostavan esille vain mielenkiintoisina pitämiään kertomuksia. Avainrengas epäilee, että myös tämän tutkimuksen heikkona kohtana voi olla se, että se edustaa aineistollaan todennäköisesti erityisherkkien vähemmistöä, koska monet eivät välttämättä keksi kirjoitettavaa aiheesta.

5.3.2. Sairaudesta erottautuminen

Herkkyys ja siihen liitetyt kielteiset puolet voivatkin aiheuttaa leimaantumisen pelkoa. Hämmäntävä kokemuksen tapa, jolle ei ole löytynyt vertailukohdetta, on aiheuttanut kirjoittajissa epänormaaliuden, sairauden ja hulluuden pelkoa. Vahva erilaisuuden tunne on aiheuttanut suurtakin stressiä, jota erityisherkkyyden löytäminen on sittemmin hälventänyt. Erityisesti erityisherkkyyden paikantuminen fyysiseksi ominaisuudeksi, jolle ei voi tehdä mitään, on merkinnyt kirjoittajille helpotusta. Toisaalta se myös tekee ominaisuudesta pysyvämmän osan itseä, josta ei ole mahdollista pyrkiä eroon kuten vähemmän erottamattomasti itsen liittyvästä häiriöstä ehkä olisi. Parantumisen velvoite voidaan nähdä myös taakkana, josta ominaisuuden pysyvyys vapauttaa.

Viisari kertoo herkkyyden olleen ennen ”raskas taakka”. Hän kuvaa vahvan reagointitaipumuksen aiheuttaneen paljon kysymyksiä ja ahdistusta:

Miksi tunnen kaikesta niin vahvasti!? Miksi reagoin kaikkeen niin kovasti!?

Olenko hullu?! Viisari

Viisari kertoo herkkyyden aiheuttavan hänelle ”myös ärsyttävän vakaviakin oireita”. Erityisherkkyyden löytämisen jälkeen hän kuitenkin ymmärsi, ettei ole henkisesti sairas. Nykyisin Hän näkee herkkyyden myös voimavarana, ei vain taakkana. Tietoisuus jaetusta kokemuksesta helpottaa oloa.

Aloin luottaa itseeni enemmän, rakastaa enemmän itseäni. En olekaan sairas henkisesti. Se ei ole jokin juttu mielessäni, vaan se on luonteeni. Viisari

Nunnuliini löysi erityisherkkyyden lapsensa kautta, jonka hän kokee muistuttavan häntä asioiden käsittelytyyliltään. Hän testasi itsensä ja luki aiheeseen liittyviä kirjoja.

Näistä teoksista sain myös ymmärrystä siihen, etten ole lähimaillakaan ainoa, joka tuntee ja ajattelee näin isosti monesta asiasta. Toisaalta on mahtavaa ja helpottavaa vihdoinkin ymmärtää ja hyväksyä, että voimakkaasti tuntevana minä en olekaan omituinen vaan tämä johtuu ihan fysiologisesta rakenteesta. Toisaalta on ahdistavaa, että tulen aina olemaan tällainen. En pääse siis ehkä milloinkaan näistä voimia vaativista ja väsyttävistä tunteista eroon.
Nunnuliini

Myös Patoallaspurjehtijalle helpotusta toi tieto siitä, että erityisherkkyys on fyysinen piirre:

Luin aiheesta jutun, jossa todettiin, että kysymyksessä on hermostollinen ominaisuus eikä jonkinlainen asennevamma, ’yliherkkyys’, josta voi parantua.
Patoallaspurjehtija

Patoallaspurjehtijalle itseymmärryksen lisääntyminen tarkoittaa sitä, että hänen ei tarvitse kokea syyllisyyttä herkkyydestään. Kun herkkyys on hermostollinen ominaisuus, se ei olekaan ”asennevamma” tai ”yliherkkyys”, josta ”voi parantua”. Hän kuvaa erityisherkkyyttä elävästi ”turboahtimena” ja ”katalyyttinä”, joka voimistaa kokemusta.

5.4. Muutoksen mahdollisuuden rakentuminen ja hyvinvoinnin lisääntyminen

Erityisherkkyyteen sisältyy siis selitysvoimaa, myönteisiä ja kielteisiä merkityksiä, tunteita ja seurauksia. Selityksen kautta itseymmärrys kasvaa ja tarjolla oleva myönteinen samaistumiskohta

mahdollistaa myönteisten merkitysten korostamisen tai ainakin kielteisten ja myönteisten puolien välillä tasapainottelun. Jaetulla kokemuksella on suuri merkitys normaaliuden tunteelle ja itsen hyväksynnälle. Kun kokemuksiin heijastuva ominaisuus on erottamaton osa itseä, huomion voi suunnata johonkin muuhun kuin siitä paranemiseen.

Erityisherkkyyys tarjoaa perspektiivin omaan elämään. Menneisyyden tapahtumat, omat kokemukset ja ominaisuudet saavat selityksen ja tulevaisuuteen suuntautuminen mahdollistuu. Yleisesti ottaen kirjoituksissa on läsnä muutoksen teema, joka konkretisoituu sen mukaan, miten suurta tarvetta muutokselle kukin kirjoittajista kokee. Muutosta voidaan tarkastella kokonaisuutena kirjoitusten ajallisen ulottuvuuden ja tarinallisten elementtien kautta. Muutoksen kantavana merkityksenä voidaan nähdä pyrkimys suurempaan henkilökohtaiseen hyvinvointiin. Siihen sisältyy toimijuuden ja toimintamahdollisuuksien lisääntymistä, hallinnan tunteen kasvamista, tarkoituksen löytämistä ja eteenpäin siirtymisen kokemus.

5.4.1. Hyvinvoinnin esteet ja mahdollisuudet

Erityisherkkyyden selityksiä tarjoava ja myönteisten merkitysten rakentamisen mahdollistava voima mahdollistaa myös aktiivisen suuntautumisen oman elämänlaadun parantamiseen. Jo aktiivinen itseymmärryksen ja -arvostuksen rakentaminen, sekä elämäntarinan kokoaminen tekevät minuudesta yhtenäisemmän, mikä näyttäytyy tavoiteltavana ja hyvinvointia lisäävänä asiana. Kirjoittajat hahmottavat myös tarkemmin hyvinvointiin tähtääviä tavoitteita ja mahdollisuuksia, sekä niiden edellä olevia esteitä. Ne näkyvät näkökulman muutoksen lisäksi esimerkiksi omissa toimintamahdollisuuksissa ja oman kokemuksen hallinnan taidoissa.

Erityisherkkyyys mahdollistaa omien ratkaisujen ja piirteiden käsittelyn, jossa tavoitteena on itsen hyväksyminen. Vastausten löytäminen mielessä olleisiin kysymyksiin tuo mielenrauhaa ja myönteisiä tunteita. Oman kokemuksen hyväksyminen johtaa esimerkiksi itsestä lähtöisin olevien viestien kuuntelemiseen ja niiden kautta tehtyjen päätösten hyväksymiseen, oman kehon reagoinnin kyseenalaistamisen sijaan. Elämä saattaa saada myös tarkoituksellisuutta. Tasapainottelu omien tarpeiden välillä voi tuottaa haasteita.

Uimari kertoo tuntevansa itsensä elämyshakuiseksi erityisherkäksi. Hän kuvaa, ettei siedä rutiinia ja on ”erittäin utelias ja tiedonhaluinen”. Hän kuvaa itseään myös aistiherkäksi ja tunteitaan ja intuitiotaan voimakkaiksi. Voimakkaat aistimukset uuvuttavat ja hermostuttavat häntä. Kauniit asiat taas saavat lumoutumaan. Hän näkee mahdollisuuden vaikuttaa itse siihen, millaiseksi kokemukseksi erityisherkkyyys muotoutuu:

Parhaimmillaan erityisherkkyyks on suuri lahja, kun vaan oppii hyväksymään omat rajansa ja pitämään niistä kiinni, ettei uuvu. Uimari

Mietiskelijä pohtii samalla luonteensa eri puolia, jotka tuntuvat olevan ristiriidassa keskenään. Hän kokee olevansa hieman ujo, tarkkasilmäinen analyysoija, mutta kertoo samaan aikaan olevansa hyvin elämyshaluinen. Hän harrastaa kilpailullista urheilua, ja nauttii siitä saamastaan ”adrenaliini ’pommista’”, jonka ”vauhti ja omien rajojen hakeminen” antaa. Palkintojenjaon yhteydessä ujous nousee kuitenkin esille. Mietiskelijä pohtii, onko elämyshakuisuudellaan hakenut hyväksyntää ja peittänyt herkkyyttä. Varovaisuuden ja uskalluksen ristipaineeseen tiivistyy menneiden katuminen ja mahdollisesti menetetyt mahdollisuudet. Mietiskelijä pohtii, kumpi olisi oikea tapa elää hänen elämäänsä, herkkyyden kuuntelu ja harkinta vai urheilussa ilmenevä spontaanius ja rohkeus. Hän epäilee, että varovaisuus on ollut menneisyydessä haitaksi:

Niin monta mahdollisuutta olen jättänyt toteuttamatta pelkästään oman varovaisuuden ja liiallisen analysoinnin takia. Vaikka olen spontaani ja impulsiivinen persoona, niin ehkä olen kuunnellut kuitenkin sitä viisasta sydämen ääntä kenties liikaa – minähän tykkään vaaroista, mutta toisella tavalla. Mietiskelijä

Uimari kertoo herkkyyden estäneen häntä vaihtamasta toiseen häntä periaatteessa kiinnostavaan ammattiin, johon kuuluisi ihmisten koskettamista. Hän kuvaa että joidenkin tiettyjen ihmisten koskeminen, riippumatta heidän ulkonäöstään, aiheuttaa hänessä fyysisen pahoinvoinnin tuntemuksia. Tuntemukset ovat niin vahvoja, että ne estävät ammatinvalintaa. Viisari kertoo herkkyyden vaikuttaneen hänen elämäänsä tilanteiden ja ihmisten välttelynä. Hän ei oikein kestä riitelyä, vaan poistuu paikalta. Hän välttää myös ruuhkaa ja ”painetehtäviä”, sekä vilpillisiltä tuntuvia tai ”negatiivista tunnetta” aiheuttavia ihmisiä.

Gissan elämään taas on vaikuttanut paljon aistien yliherkkyys, jossa merkittävin osa on ollut tuntoaistilla. ”Aina tuntuu jossakin jotakin, painaa, puristaa, hankaa, kiristää, kutittaa.” Kylmää, vetoa ja hikoilua on myös vaikea sietää. Tuntemusten takia hän on myös tehnyt suuresti työelämäänsä vaikuttavia ratkaisuja:

- - tämä koneellinen ilmastointi pakotti minut - - [tekemään ratkaisun työelämässä], enkä ole katunut, vaikka olen puilla paljailla..!! Gissa

Kuuloaisti sen sijaan tuo Gissalle nautintoa, mutta kovia ääniä ja huutamista hän ei kestä. Äänet vaikeuttavat keskittymistä ja äänen korottaminen parisuhteessa on hänen mukaansa johtanut myös

välirikkoihin. Jotkin tuntemukset ovat pakottavia. Gissa kuvailee olevansa ”pikkutarkka perfektionisti”:

- - kaikki pitää olla paikoillaan ja järjestyksessä. Gissa

Hän myös varautuu ja varmistelee: ”voisin luetella lukemattomia juttuja joilla rassaan päätäni koko ajan”. Hän kokee olevansa tässä suhteessa erilainen: ”Ns. tavalliset ihmiset...tuntuu, ettei ne ajattele yhtään mitään vaan menee ja porskuttaa.” Gissa kertoo, että aiemmin hän on ajatellut olevansa asperger-henkilö, ja edelleen hän pohtii, ovatko hänen ominaisuutensa erityisherkkyyttä, vai ”neuroottista hulluutta”. Herkkyys on siis vaikuttanut Gissan elämään paljon. Se on aiheuttanut ikäviä ja pakottavia tuntemuksia sekä konkreettisia seurauksia ihmissuhteille ja työelämälle. Gissa ei kuitenkaan kerro katuvansa päätöksiään ja on tyytyväinen siihen, millä tavalla erityisherkkyyden kautta itseä voi tarkastella. Se tarjoaa miellyttävämmän vaihtoehdon identifioitumiselle kuin asperger.

Romanssille näkyvin asia omassa herkkyydessä on tunteellisuus. Hän kertoo olevansa altis liikuttumaan, joskus yllättävissäkin tilanteissa. Liikuttumisherkkyys saa hänet välttelemään liikuttavia tilanteita, minkä hän epäilee joidenkin ihmisten kokevan negatiiviseksi. Hän häpeää hieman voimakkaita reaktioitaan ja tilanteet tuntuvat liian vaikeilta. Aistimukset, kuten musiikki ja tuoksut aiheuttavat myös voimakkaita tunnereaktioita ja jopa fyysisiä tuntemuksia, koska ne liittyvät muistoihin, jotka heräävät eloon aistituntemuksen myötä. Tunneherkkyys on läsnä myös sosiaalisissa suhteissa; Romanssi kertoo olevansa herkkä loukkaantumaan ja voivansa ”’velloa’ päiväkausia loukkaantumisen tunteessa”. Hän myös miettii, mitä muut ovat ajatelleet hänen sanomisistaan, mutta epäilee, että muut eivät edes kiinnitä huomiota niin pieniin asioihin kuin hän.

Nunnuliini kuvaa omaavansa ”supertaidot pohtia asioita monelta kannalta” ja kertoo saaneensa palautetta siitä, että on luova ihminen. Hän kertoo kuitenkin väsymyksen ja rauhan kaipuun tulleen innostumisen ja pitkäjänteisyyden tielle. Hän kuvaa itseään myös perfektionistina, auktoriteetteja ja virheitä pelkäävänä, huonoa omaatuntoa potevana ihmisenä. Hän soimaa itseään helposti erittäin vanhoistakin virheistä ja tuntee pitkäaikaista häpeää.

*Viisi vuotta sitten pysäköin autoni alueelle, jossa oli aluepysäköinti kielletty.
Eräs mies tuli aivan ystävällisesti sanomaan minulle asiasta, mutta häpeä,
jonka siinä tilanteessa koin oli niin valtavaa, etten pystynyt nykyisin edes ajamaan
tämän paikan ohi. Nunnuliini*

Häpeä, yllianalysointi ja kielteiset tunteet ovat usein läsnä Nunnuliinin elämässä ja ne ovat kuormittavia. Hän kuvaa omaavansa ”ahdistavan ja villin” tunne-elämän. Hän näkee toivoa siinä, että voisi muuttaa oman tunne-elämänsä painotusta, kiinnittää huomiota iloa tuottaviin asioihin jättämättä niin paljon kiinni kielteisiin tuntemuksiin. Hän tiedostaa, että jotkin elämän realiteetit vaikeuttavat myös tunne-elämän hallintaa. Hän tunnistaa myös haasteen liiallisessa taipumuksessa kompromissien tekoon. Esimerkiksi sellaisissa tilanteissa, joissa jonkun toisen lapsi on toiminut väärin, Nunnuliini kertoo taipuvansa ohjaamaan omia lapsiaan seuraavalla kerralla toisin, koska heidän puolustamisensa on hänelle vaikeaa.

Annan liian helposti periksi, koska yritän kompromisseja tavoittelevan neuvottelun kautta löytää kaikkia tyydyttäviä ratkaisuja unohtaen omat edut ja hyvinvoinnin. Nunnuliini

Työelämän puolella erityisherkkyyden tajuaminen on kuitenkin vahvistanut Nunnuliinin kuuluvuuden tunnettaan työssään. Hän on yhä varmempi siitä, että hänen ominaisuutensa ovat hänen alaansa sopivia.

Kaikki kirjoittajat eivät koe olemisensa rajoittuneen erityisherkkyyden takia. Erityisen myönteisen tarinan kertova Kurosawa kuvaa, että ei ole kokenut itseään herkkyytensä takia muita huonommaksi. Hän kertoo olevansa tyytyväinen ekstrovertti, joka viihtyy myös itsensä seurassa. Hän nauttii rikkaasta mielikuvituksestaan. Hän tietää, millaisessa seurassa ja ympäristössä viihtyy ja millaisista asioista pitää. Hän kuvailee tasapainottelua palautumisen ja yksinolosta nauttimisen sekä sosiaalisuudesta saadun nauttimisen välillä.

Mansikalla oman elämän hallinnan kokemus on lisääntynyt terapian kautta ja entisestään vahvistunut erityisherkkyyden löytämisen jälkeen. Hänen olemisen tapansa on sanoitettu ja sille on annettu terapiassa normaaliuden leima. Hän tuntee oman kehonsa ja sen reagoinnin tavan ja hyväksyy sen, että hänelle kehon viestit ovat yhteydessä myös henkiseen hyvinvointiin. Hän suhtautuu myös kärsivällisesti siihen, että muut ihmiset usein tulkitsevat hänet erilaiseksi, vaikka myöntääkin sen tuntuvan raskaalta. Mansikka kokee, että erityisherkkyyys näkyy eniten arjen tavoitteissa. Hän pyrkii toisten ihmisten motiivien ja näkökulman ymmärtämiseen ja heidän auttamiseensa.

Olenkin ajatellut usein että todellinen elämäntehtäväni on helpottaa muiden arkea. Mansikka

Mansikalle tärkeitä voimavaroja ovat olleet taiteellisuus ja luonnon kokonaisvaltainen estetiikka:

- - *Suomen luonto on minulle lohdun, estetiikan, jatkuvan muutoksen sekä oikeiden elämän arvojen opettaja ja näyttävä. Mansikka*

Mansikan kuvaus erityisherkkyydestä onkin ”lahja ja kirous samassa paketissa”. Hän kuvaa kuitenkin hyväksynnän lisääntymistä. Hän on iän myötä alkanut kuunnella kehoaan yhä herkemmin ja hyväksyä sen viestejä. Hän on myös oppinut jonkin verran elämään sen kanssa, että kokee erityisherkkänä tulewansa hitaasti hyväksytyksi muiden ihmisten silmissä; ”minua pidetään omituisena ja toistuvasti minusta vieraannutaan ja ”hylätään” kun sitten ajan myötä vasta ymmärretään että olenkin ihan ok”.

Uimari kertoo itse yrittäneensä kieltää herkkyytensä. Vasta kun ystävä tunnisti herkkyyden ulkopuolelta, hyväksymisen vuosia kestänyt prosessi alkoi. Uimari kertoo, että on oppinut ” jopa arvostamaan herkkyyttä lahjana”.

Tuo kieltäminen (=en hyväksynyt herkkyyttäni vaan yritin ”kovettaa” itseäni) vie valtavasti voimavaroja ja minulle alkoi tulla ihan fyysisiä oireita mm. paniikkikohtauksia. Uimari

Uimari kertoo, että lapsuuden traumojen läpikäynti terapiassa on vapauttanut, auttanut hyväksymään itsensä ja ymmärtämään itseä sekä ”’luovuttamaan’ herkkyyden peittelyssä”. Hän kertoo oppineensa myös tiedostamaan omia tunteiden käsittelyn tarpeitaan. Läheisen kuoleman kohdatessaan hän on pystynyt antamaan tunteille tilaa ja hyväksymään ne, vaikka ulkopuolelta on tullut kritiikkiä pitkään kestäneestä suremisesta. Hän kertoo myös hallitsewansa uupumistaipumustaan pyrkimällä pitämään aikataulunsa väljänä ja varaamalla aikaa rentoutumiseen.

Omien voimavarojen tasapainottelu on ollut erityisen vaikeaa. Monet eivät ymmärrä esim. sitä, että saatan kesken kaiken väsyä jossain, niin että on pakko poistua paikalta. Uimari

Patoallaspurjehtija kuvaa erityisen monipuolisesti erityisherkkyyteen liittynyttä oppimista. Väsymys on ollut hänelle tärkeä teema erityisherkkyyden käsittelyssä. Erityisherkkyyden tajuaminen on vienyt pelon sairaudesta väsymyksen taustalla. Patoallaspurjehtija on tajunnut, että ”myös ihan terve ihminen voi väsyä”. Hän myös pohtii, että erityisherkkä tarvitsee todennäköisesti vielä enemmän lepoa. Hän uskoo langenneensa ”suorittamisansa” luultavasti juuri herkkyytensä takia, mutta toisaalta myös tajunneensa ajatusmallin vahingollisuuden sen ansiosta. Hän on myös kuullut muista herkistä, jotka ovat kokeneet saman. Patoallaspurjehtija kertoo, että hänelle oman kehon kuuntelu ei ole vaikein asia erityisherkkyyteen totuttelemisessa. Sen sijaan se on, että toimii kuultujen signaalien mukaan:

Enemmän työtä on hyväksyä ne signaalit, mitä esimerkiksi kehoni minulle lähettää. Keholliset tuntemukset ovat hämmentäviä, ja koen, että erityisherkkyyks vahvistaa niitäkin. - - Keskenään ristiriitaiset signaalit kamppailevat sisälläni. Patoallaspurjehtija

Esimerkkinä Patoallaspurjehtija esittää tilanteen, jossa hän haluaa lähteä kauppoille, mutta väsyä täysin kesken reissun. Hänen elämäänsä helpotta se, että ymmärtää antaa itselleen luvan väsyä ja tarvita lepoa, jopa tavallista enemmän, koska on erityisherkkä ja tarvitsee ehkä enemmän lepoa. Patoallaspurjehtija kokee, että herkkyys on toisaalta vahvistanut hänessä suorittamisen ajatusmallia mutta toisaalta myös auttanut huomaamaan tuon ajatusmallin. Patoallaspurjehtijan näkökulma omaan väsymiseen on muuttunut: hän ymmärtää, että se on hänen kaltaiselleen ihmiselle normaalia eikä sairauden merkki. Hän toteaa, että tärkeintä on varmistaa että saa tukea vaikeilla hetkillä.

Patoallaspurjehtija on kärsinyt myös masennuksesta. Hän kokee, että erityisherkkyyden tajuaminen on auttanut hänen toipumistaan, koska hän on alkanut ymmärtää uudella tavalla, miksi on reagoinut vaikeisiin asioihin niin kuin on reagoinut. Hän on myös pystynyt käsittelemään menneisyyttään ja purkamaan syitä esimerkiksi vaikeuksiin elämässä ja omiin reagoitintapoihin.

Masennuksesta toipumisen avain on ainakin minun kohdallani, että pystyn tunnistamaan ja muuttamaan ajattelumalleja, jotka aiheuttavat masennukseni. Patoallaspurjehtija

Patoallaspurjehtija kokee, että erityisherkkyyks on myös vaikuttanut masennukseen sairastumiseen altistamalla siihen, samaan aikaan kuin sen tajuaminen on auttanut aloittamaan parantumisen:

Erityisherkkyyks onkin jonkinlainen turboahdin tai katalyytti, joka vahvistaa meneillään olevia prosesseja niin hyvässä kuin pahassa. Patoallaspurjehtija

Patoallaspurjehtija kertoo myös sanoittamattoman herkkyyden estäneen tekemästä elämän suuria päätöksiä:

Erityisherkkyyden tajuaminen on avannut minulle uusia ovia elämässä. Muiden syiden ohella en ole uskaltanut yrittää saada lapsia sen takia, että olen pitänyt itseäni liian sairaalloisena masennuksen takia ja olen epäillyt omaa jaksamistani. Erityisherkkyyden ymmärtäminen on rauhoittanut huoliani lapsi-asian kanssa. Patoallaspurjehtija

Patoallaspurjehtija kertoo olevansa tunneherkkä. Lapsuuden opetusten takia hän ei kuitenkaan ole saanut lupaa ja oppinut ilmaisemaan tunteitaan. Siksi tunteellisuus on yleensä piilossa. Patoallaspurjehtija kertoo olevansa tyytyväinen siihen, että on onnistunut pääsemään estyneisyydestä hieman eroon, mutta myös pelästynyt tunteiden voimakkuutta ja niiden tulvaa silloin, kun niille annetaan lupa tulla esille. Tunneilmaisun hallinta onkin vaikeaa. Patoallaspurjehtija epäilee, että hän hillitsee ilmaisuaan välillä jopa liikaa niin, että hän vaikuttaa muiden silmissä ”flegmaattiselta”. Toinen tunnemaailmaa liittyvä haaste on ollut toisten ihmisten mielialojen vaistoaminen. Patoallaspurjehtija kuvaa olevansa todella herkkä muiden ihmisten suhteen, mikä on toisinaan raskasta. Hän onkin tietoisesti opetellut kieltäytymään ”tunnustelemasta muiden olotilaa jatkuvasti”. Hän kuvaa eläneensä ”eräänlaista sokeaa kautta”. Herkkyyden tajuamisen myötä hän on alkanut opetella käyttämään ”tuntosarviaan” halutessaan, tarvittaessa.

Sosiaaliset tilanteet ovat välillä kivuliaita, kun olen niin herkkä. Tuntuu, että sielu on nileellä - -. Patoallaspurjehtija

Patoallaspurjehtija kertoo myös nauttivansa itseanalyysistä. Hän näkee itsen hyväksymisen prosessina. Vaikka prosessiin liittyy kielteisiäkin tunteita, oman itsen torjuminen ei ole vaihtoehto, sillä se tuottaisi suurempaa pahoinvointia kuin oman poikkeavuuden hyväksyminen:

Joka tapauksessa tällä haavaa opettelen elämään erityisherkkyyteni kanssa. Välillä se ärsyttää, rasittaa, raivostuttaa. Kysyn tässäkin asiassa itseltäni: miksi minun täytyy olla tällainen, miksi en voi olla tavallisempi, miksi en voi olla normaali. On kuitenkin pakko olla oma itsensä, muuten menee rikki.
Patoallaspurjehtija

5.4.2. Muutos osana elämäntarinaa

Useimpien kirjoittajien kuvauksissa on läsnä selkeä ajallinen ulottuvuus. Tällöin kirjoitus suuntautuu ajallisesti menneisyyteen, nykyisyyteen ja tulevaisuuteen. Ajalliseen elementtiin muodostuu tapahtumia ja leikkauskohtia, jonka kautta kokemuksen ja itsen hahmottamisen muutos rakentuu. Kirjoituksissa yleinen leikkauskohta on erityisherkkyyden löytäminen, mutta muitakin leikkauskohtia on mahdollista löytää. Ainoastaan yhdessä kirjoituksessa aikaulottuvuus on olematon, ja kirjoittaja kuvailee kokemustaan omasta erityisherkkyydestään liittämättä sitä erityisiin tapahtumiin menneisyydessä tai tulevaisuuden kuvitelmiin. McAdamsin (1997, 20) mukaan haastattelu voi antaa tutkijalle vihjeitä haastatellun elämäntarinasta. Samaan tapaan aineistoni kirjoitukset tarjoavat tarinallisia vihjeitä ja yhteyksiä. Tarina voidaan erottaa ajallisesti etenevistä

tapahtumista, jotka voivat olla toiminnallisia tai tietoisuudessa tapahtuvia asioita, kuten päättämistä ja oivaltamista (Hänninen 2015, 162).

Erityisherkkyyden löytäminen ja sen merkityksen tarkastelu vaikuttaa edustavan käännekohtaa monien kirjoittajien elämässä. Elämää ja itseä tarkastellaan käännekohdan kautta. Kirjoitukset eroavat erityisesti siinä, miten kirjoittajien pohdinta oman elämän kulusta erityisherkkyyden kontekstissa suuntautuu.

Avainrenkaan elämässä erityisherkkyyks merkitsee kokonaisuudessaan yllättävää kriisiä, joka saa hänet määrittelemään perustavanlaatuisia asioita uudelleen. Hän kertoo tunteneensa itsensä aina jollain tapaa sosiaalisesti juurtumattomaksi ja kokeneensa olevansa määrittelemättömällä tavalla erilainen. Juurtumattomuus on ilmennyt sosiaalisen elämän piirteinä, jotka hän on nähnyt kielteisinä; muita ihmisiä on ollut vaikea ymmärtää ja kovin syvällisiä ystävyys-suhteita ei ole ollut. Avainrengas kuvailee, että hän ei itse edes tiedostanut, että elämästä puuttui jotain. Tilanne muuttui, kun Avainrengas alkoi tutkia, mikä teki hänestä ja hänen silloisesta kumppanistaan niin samankaltaisia. Kumppani esitteli Avainrenkaalle erityisherkkyyden. Erityisherkkyyden löytäminen aiheutti Avainrenkaassa eräänlaisen identiteettikriisin. Hän vertasi omia kokemuksiaan internetistä ja lehdistä löytämiinsä tarinoihin:

Elämäni ennen tuota löytöä ei käsittäakseni ollut ollut kovinkaan tyypillistä erityisherkkyydestä ahaa-elämyksen saaneen ihmisen elämää, ja tulinkin ahaa-elämyksen jälkeen miettineeksi myös, olinko elänyt elämäni jotenkin minulle sopimattomalla tavalla. Avainrengas

Avainrengas ei oikein tunnistanut itseään muiden tarinoista tai erityisherkkyyden kuvauksista, ja päätyi kyseenalaistamaan minuutensa:

- - olinko oikeasti sellainen kuin olin luullut olleeni. Avainrengas

Epävarmuus johti tarpeeseen varmistaa oman kokemuksen todellisuus. Avainrengas alkoi testata, nauttiko samoista asioista kuin ennen. Hän toteaa, että vaikka tarvetta muutokseen ei loppujen lopuksi juurikaan löytynyt, prosessi tuntui pitkältä. Hänen suhtautumisensa sosiaalisuuteen on kuitenkin muuttunut ratkaisevalla tavalla, ja hän kertoo joutuneensa määrittelemään ystävyyden täysin uudella tavalla. Avainrengas kokee siis tulkintojensa muuttuneen perustavanlaatuisen kokemustensa merkityksen kyseenalaistamisen kautta, joka lähti erityisherkkyyden löytämisestä. Lopputulos on ollut hänelle mieleinen ja hän kokee löytäneensä vastauksia.

Mietiskelijän tapauksessa erityisherkkyyks on tarjonnut mahdollisuuden selittää oman menneisyyden tapahtumia ja niihin johtaneita syitä. Toisaalta se myös tuottaa tuskaa, koska on mahdollista kuvitella menneisyys, jossa ymmärrystä olisi ollut enemmän ja turhat virheet olisi voinut välttää. Nykyhetken ongelmana Mietiskelijä näkee jämähtämisen menneisyyteen. Hän ei koe päässeensä ajattelussaan eteenpäin erityisherkkyyden löytämisen jälkeen.

*Joku kerran kertoi kuunneltuaan mua hetken, että mulla on menneisyys
käsittelemättä, jotta voisin aloittaa uuden elämän – se muuten pitää paikkansa*
- -. Mietiskelijä

Hän myös toteaa ylipäättään tuntevansa usein turhaa häpeää analysoidessaan tilanteita ja pohtiessaan onko toiminut oikein.

Vaikka Mietiskelijälle erityisherkkyyden löytäminen on ollut elämän tapahtumia selittävä tekijä, se ei ole kuitenkaan ollut ratkaisu menneisyydestä irti pääsemiseen. Menneisyys kummitelee ”jossitteluna”, toiveena, että selitys olisi löytynyt jo aiemmin. Ratkaisuksi kierteeseen Mietiskelijä kaipaa kuuntelijaa, sillä hän kokee, että ei pysty käsittelemään menneisyyttään ilman, että joku kuuntelee ja ymmärtää. Hän kuitenkin kokee, että ei ole löytänyt tällaista ymmärtävää kuuntelijaa esimerkiksi läheisistään. Erityisherkkyyden esittely erälle läheiselle ei ole tuottanut ymmärrystä, ainoastaan epäilystä masennuksesta, johon Mietiskelijä ei ollenkaan samaistu. Mietiskelijän kertomuksessa siis yhdistyvät erityisherkkyyden löytämisen tarjoamat mahdollisuudet itseymmärrykseen ja eteenpäin pääsemiseen sekä toistaiseksi ratkaisematta jäänyt merkitysten ja tulkintojen käsittelyn haaste. Mietiskelijä tiedostaa haasteen ja esittää sille ratkaisun, joka ei ole realisoitunut, koska ymmärtävää kuulijaa ei esimerkiksi lähipiiristä ole löytynyt.

Mansikan elämässä eteenpäin sysääviä käännekohtia on ollut useampi, ja erityisherkkyyks on toiminut hänelle vahvistajana. Hän kuvaa menneisyyttään melko kielteisenä. Lapsuudessa hän on tuntenut itsensä hyvin erilaiseksi lapsuudenperheensä keskellä. Hän kuvaa ymmärtämättä tulemisen tunnetta merkittäväksi: ”- - ehkä voimakkain asia liittyy siihen että kokee elämää niin voimakkaasti kaikilla aisteilla samanaikaisesti”.

Elämänsä toisen terapian kautta hän on päässyt jonkin verran irti myös lamaannuttavasta ymmärtämättä tulemisen kokemuksesta:

*- - menin psykoanalyysiin ja sen jälkeen elämä ja oikea minä vasta pääsivät
vauhtiin. Mansikka*

Mansikan elämää on ohjannut terapeutin toteamus siitä, että hänessä ei ole ”mitään vikaa”. Hän kertoo erityisherkkyyden tajuamisen vain vahvistaneen hänen ratkaisujensa ”ymmärrystä ja oikeutusta”. Hänen elämässään on tapahtunut siis useampi sysäys kohti minuuden vahvistumista oikeutettuna ja hyvänä.

Gissa kertoo myös lapsuudenperheen ongelmallisesta dynamiikasta.

Pienestä pitäen olen tuntenut itseni erilaiseksi, jotenkin huonommaksi kuin sisarukseni. Äitini ei oikein sietänyt minua. Onneksi isäni oli viisas mies ja ymmärsi. Olinkin oikea isän lellikki. Ja se on pitkälle kantanut minua, suorastaan ratkaisevaa selviytymiseni kannalta. Gissa

Gissan elämässä paniikkikohtaukset ja huonommuuden tunne lapsuuden perheessä ovat olleet toiminnan ja elämän esteitä. Huonommuuden tunteen pahimmilta seurauksilta hänet pelasti ymmärtävä isä. Gissa kuvaa olleensa koulussa ”ujo ja arka, en uskaltanut viitata vaikka tiesin”. Hän toteaa, ettei vielääkään pystyisi esiintymään julkisesti. Pahimmillaan arkuus ilmeni vapina- ja paniikkikohtauksina, joille ei silloin löytynyt selitystä. Vihdoin aikuisena hän sattui lukemaan paniikkihäiriöstä, josta hän tajusi kohtausten johtuvan. Kun hän tajusi myös ettei ollut ainoa kohtauksia kokeva, kohtaukset loppuivat.

*Vasta yli *-kymppisenä luin kirjastossa lehdestä sanan paniikkihäiriö! Se oli yhtä suuri ahaa-elämys kuin tämä erityisherkkyys. Gissa*

Sittemmin vapauduin paniikista, kun tajusin että muutkin ovat kokeneet samaa, en ole yksin. Gissa

Gissa pääsi paniikista siis vasta, kun ymmärsi, että on muitakin samaa kokevia, kuin hän. Sitä ennen hän ei ollut aikuisiällä uskaltanut edes kertoa kohtauksista kenellekään, koska luuli ”tulleen hulluksi”. Samoin kuin herkkyyttä, kohtausmaisia oireita oli helpompi käsitellä, kun niille löytyi nimi ja selitys. ”Pelot ja fobiat” ovat silti olleet läsnä hänen elämässään. Ne ovat kuitenkin hallinnassa. Gissa pohtii niiden ehkä myös liittyvän erityisherkkyyteen. Hänelle erityisherkkyys on tarjonut mielekkään ja myönteisemmän vaihtoehdon muille mahdollisille herkkyyden tuntemusten selityksille. Hän haluaa ajatella mieluummin, että on erityisherkkä, kuin että hänen oireensa olisivat ”neuroottista hulluutta”. Gissakaan ei ole kuitenkaan saanut läheisiltä vahvistusta selitykselleen, vaan ”vähättelyä ja kaikkea negatiivista”. Gissan tarinassa erityisherkkyys rinnastuu kertomukseen paniikkikohtauksista, joista hän vapautui saadessaan niille nimen ja mahdollisuuden jakaa kokemus muiden kanssa. Erityisherkkyydessä piilee siis samankaltainen mahdollisuus, jossa pakottaville

oireille tarjoutuu vähemmän pahanlaatuinen tulkinta. Tulkinan myötä myönteisempi kuva itsestä mahdollistuu, vaikka oireet eivät katoaisikaan.

Aina oman elämän hahmottaminen selityksen saamisesta huolimatta ei ole yksinkertaista. Patoallaspurjehtijalle erityisherkkyyden löytämisellä on ollut menneisyyden solmuja avaava merkitys:

Oman erityisherkkyyteni tajuaminen oli minulle suuri ahaa-elämys, sillä se avasi ihan uuden näkökulman moniin asioihin elämässäni: miksi menneisydessäni kokemani pahat asiat olivat niin hurjan raskaita kestää, miksi oli niin sietämättömän vaikeaa pyristellä irti menneisyyden vaurioista, miksi lapsuuden kielto ilmaista tunteitaan oli uponnut minuun niin syvälle - .
Patoallaspurjehtija

Patoallaspurjehtija toteaa, että on kuitenkin vaikea tietää, mitkä asiat itsessä johtuvat erityisherkkyydestä ja mitkä esimerkiksi läpikäydystä masennuksesta:

Erityisherkkyyden tajuaminen kietoutuu minulla moniin prosesseihin, mitä on meneillään elämässäni, kuten masennuksesta toipumiseen. Niinpä onkin vaikeaa erottaa, mikä johtuu mistäkin. Patoallaspurjehtija

Kurosawa on erilainen esimerkki. Hänelle oma erilaisuus on ollut luontevaa, eikä hän ole hävennyt mieltymyksiään, jotka ovat eronneet ikätovereista. Hän näkee ulospäinsuuntautuneisuutensa ja iloisuutensa suojanneen häntä kiusaamiselta nuoruudessa. Syvälliset asiat ja uuden oppimista tarjoavat virikkeet ovat hänelle mieleisiä, eikä hän koe tulleet syrjityksi, vaikka on pitänyt erilaisista asioista kuin muut ikäisensä. Muut ovat kyllä huomanneet hänen erilaisuutensa.

Muiden teinien silmissä olin kyllä ”nerd” vaikka iloinen luontoni ja puheliaisuuteni toimi hyvin vastapainona joten minua ei ole kiusattu. ” [Nimi] on vain vähän kummallinen”. Kurosawa

Hän kertoo myös, ettei hän pelännyt kertoa kavereilleen, että teki erilaisia asioita kuin muut.

Minusta se myös oli ihan luonnollista että viihdyin paremmin kotona enkä kaupungilla nuorisojoukoissa. Kurosawa

Vaikka tasapaino ja myönteiset merkitykset ovat olleet läsnä hänen elämässään nuoruudesta asti, hän arvostaa erityisherkkyyden tuomaa itseymmärrystä ja erityisherkkyyden löytäminen on tuottanut

miellyttäviä samaistumisen kokemuksia. Hän näkee myös myönteisenä mahdollisuuden jakaa itseymmärrystä eteenpäin lapselleen, jonka epäilee myös olevan erityisherkkä.

”- - elämä on helpompaa ja rikkaampaa kun tuntee itsensä.” Kurosawa

Kirjoittajien kertomuksissa on siis kokonaisuudessaan läsnä erilaisia löytämisen ja käännekohtien narratiiveja. Niissä hahmottuu yksinkertaistettuna kolme erilaista mallia; rakenne, jossa erityisherkkyyden (ja muiden oivallusten) kautta päästään eteenpäin oman itsen hyväksymisen prosessissa; kertomus, jossa menneisyyden haasteet ovat vahvasti vielä läsnä, mutta myönteisen muutoksen mahdollisuus on läsnä; kertomus, jossa kantavana teemana on myönteisyys ja oman itsen hyväksyntä, johon erityisherkkyyys tuo lähinnä myönteisen lisäyksen. Kun otos on pieni, malleja ei toki voi yleistää, mutta niiden kautta voi hahmottaa erityisherkkyyden mahdollisia merkityksiä laajemman elämäntarinan rakentumiselle.

6. Avautuvia teitä

Ihminen olisi vaikeuksissa, jos tarjolla ei olisi useita merkityksen lähteitä. Kun yksi tie on tukossa, toinen on vielä auki. (Ojanen 2007, 153)

Useimmat kirjoittajat vaikuttavat siis muodostavan erityisherkkyyden löytämisen kokemuksen ja siitä seuraavan tulkintaprosessin kautta eräänlaisen uusia mahdollisuuksia avaavan osatarinan. Osatarinalla on mahdollisuus toimia samankaltaisesti kuin Palsin (2006) kuvaama ponnahduslautaefekti, minuuden myönteisen muuntumisen välineenä. Silloin herkkyyden kokemusten uusi tulkinta toimii sysäyksenä eteenpäin elämässä muun muassa oman kokemuksen hyväksymisen, menneisyyden käsittelyn, näkökulman muutoksen ja oman hyvinvointia ja kokemusta koskevan toimijuuden vahvistumisen kautta. Menneisyyden, nykyisyyden ja tulevaisuuden yhdistävän kokemuksellisuuden selittämisen kautta sillä on mahdollisuus toimia elämäntarinan koherenssia lisäävänä tekijänä. Tarinaa voisi luonnehtia myös voimaannuttavaksi, koska erityisherkkyydellä on potentiaalia myös kokemuksen validiteetin vahvistamisessa. Kuten Aron (2015) kehottaa erityisherkkiä näkemään vahvuuksiaan ja tarkastelemaan elämäänsä uudelleen erityisherkkyyden uuden tiedon valossa, kirjoittajat rakentavat erityisherkkyydestä itselleen kuvattun kaltaisen mahdollisuuden muuttaa näkökulmaa itseensä ja menneisyyteensä.

6.1. Erityisherkkyyden mahdollisuudet

Erityisherkkyyden kategoria antaa siis kirjoittajien intensiivisille ja erilaisuuden tunnetta tuottaville kokemuksille nimen. Sen avulla on mahdollista nimetä oma kokemisen tapa ja kiinnittää se omaan elämäntarinaansa. Erityisherkkyyden löytäminen rakennetaan usein osaksi omaa elämäntarinaa ja sen kautta tuotetaan kokemus eteenpäin pääsemisestä, suuremmasta itseymmärryksestä ja myönteisen muutoksen mahdollisuudesta. Erityisherkkyyks tuottaa myös kirjoittajien tulkinnoissa normaaliuden kokemusta. Sen tuottama itseymmärrys tulkitaan mahdollisuutena oman kokemuksen hallintaan ja hyvinvointiin vaikuttamiseen. Erityisherkkyyks vastaa tarpeeseen saada sekä sisäistä että ulkoista hyväksyntää ja sanoitusta omalle kokemukselle, joka on koettu oudoksi, erilaiseksi ja joskus jopa mahdolliseksi merkiksi sairaudesta. Sekä herkkyyks kokemuksena että erityisherkkyyks tulkittuna piirteenä saavat sekä myönteisiä että kielteisiä merkityksiä. Jälkimmäinen sisältää kuitenkin korostetusti mahdollisuuksia näkökulman suuntaamisesta tulevaisuuteen, myönteisiin asioihin ja vahvuuksiin. Muutoksen mahdollisuus realisoituu kirjoittajien kertomuksissa eri tavoin.

Ennen erityisherkkyyden löytämistä oma kokemus näyttäytyy useille kirjoittajille hämmäntävänä ja kysymyksiä herättävänä. Löytämisestä syntyvän oivalluksen kautta menneisyyden kokemuksellisuus

voi näyttäytyä selittämättömänä. Esimerkiksi krooninen sairaus voi edustaa ”elämäkerrallista häiriötä” (*biographical disruption*) (Bury 1982). Tilanne on erilainen kuin erityisherkkyydessä siinä mielessä, että erityisherkkyyden oletetaan olleen läsnä syntymästä saakka ja kirjoittajat löytävät herkkyyden kokemuksia menneisyydestä, ennen erityisherkkyyden löytämistä. Herkkyyden kokemus on kuitenkin monien kirjoittajien tapauksessa tuottanut kokemusta häiriöstä ja hämmennyksestä. Barkerin (2002, 282) mukaan siitä seuraa kroonisen sairauden yhteydessä oireiden merkityksen etsintää ja itsen määrittelyä uudelleen. Kirjat ja internetympäristöt tarjoavat esimerkiksi fibromyalgian oireita kokeville tärkeän tilan, jonka keskellä itseymmärrystä voi kehittää. Myös yhteisön tarjoamalla ymmärryksellä on suuri merkitys. Barker esittääkin, että itseapukenttä tarjoaa julkisia narratiiveja kollektiivisten sairausidentiteettien omaksumisen avuksi. Ne toimivat kognitiivisena välineenä, jonka kautta yksilön kokemus saa merkityksen. (Em. 294.) Vaikka erityisherkkyyks onkin läpi elämän mukana kulkeva ominaisuus, voi kokemus senkin kautta kärjistyä niin, että oman kokemuksen selittämiseen kaippaa vastauksia. Vastausten kautta kokemuksen tulkinta muuttuu, ja sitä kautta ehkä itse kokemukseen.

Kirjoittajat liittävätkin erityisherkkyyteen mahdollisuuden myönteiseen muutokseen. He pyrkivät lisäämään omaa hyvinvointiaan, mutta samalla tiedostavat, että herkkyyks kielteisine ilmenemismuotoineen ei lähde heistä pois. Silti jo kokemuksen ja oman elämäntarinan kokoava merkitys saa heidät näkemään myönteisiä eteenpäin pääsemisen mahdollisuuksia. Roy Baumeisterin (2013, 505–506) mukaan merkityksellinen ja onnellinen elämä ovat molemmat ihmisten suurimpia motivaattoreita. Baumeister esittää, että onnellinen elämä ei ole kuitenkaan täysin yhtenäinen merkityksellisen elämän kanssa, vaikka niiden välillä on yhteys. Mahdollisuus itseilmaisuun ja identiteettiin lisäävät erityisesti elämän merkityksellisyyttä. Stressi ja ahdistus voivat haitata onnellisuutta, mutta eivät niinkään merkityksellisyyttä. Merkityksellisyys on onnellisuutta monimutkaisempaa, koska siihen liittyy jatkuva kulttuurisiin merkityksiin yhteydessä oleva tulkintaprosessi. (Em. 505–506.) Onnellisuus ja merkityksellisyys saavat aineksia samoista lähteistä, mutta niillä on myös merkittävän erilaisia tekijöitä. Yksi tärkeä erottava tekijä on se, että merkitystä rakennetaan ajallisesti, yhdistämällä menneisyys, nykyisyys ja tulevaisuus. Onnellisuuden taas voidaan nähdä sijaitsevan hetkessä. Baumeisterin tutkimuksessa kävi ilmi, että mitä enemmän ihmiset käyttivät aikaa elämänsä koko aikajänteen ajattelemiseen, sitä enemmän he kokivat merkityksellisyyttä ja sitä vähemmän onnellisuutta. (Em. 508–509.) Merkityksellisyyden kannalta tärkeää oli voida tehdä asioita, joissa kuvastui itseilmaisu ja toisaalta hyvän tekeminen muille (em. 515).

Oman aineistoni kirjoittajat muokkaavat näkemystään itsestään aktiivisesti ulkopuolelta löytyneen samaistumiskohdan avulla. Monet kokevat samaistumiskohdan löytymisen vahvana helpotuksena. Kokemus on epäilemättä normaaliuden tunteen ja vahvuuksien näkemisen mahdollistumisen kautta voimaannuttava. Kirjoittajat muodostavat toiveita tulevaisuudelle ja pyrkivät aktiivisesti lisäämään omaa hyvinvointiaan. Bruneau, Bubenzer ja McGlothlin (2010, 221–222) havaitsivat fenomenologisessa tutkimuksessaan itseapukirjallisuuden hyödyllisyydestä lukukokemuksena, että sitä käytetään itsen näkemiseen uudella tavalla. Itseapukirjallisuus voi tarjota paitsi keinoja saavuttaa omia tavoitteita, myös tunnetason kokemuksia, joiden avulla tavoitella niitä. Tällaisia tunnetason kokemuksia ovat esimerkiksi inspiraatio, samaistuminen, yhteyden tunteminen ja voimaantuminen. Itseapukirjallisuuden lukijat kävivät läpi muutosprosessin, jossa he muodostivat kuvan siitä, millaista muutosta he toivoivat itsessään tapahtuvan (suhteessa siihen, millaisia olivat vaikeassa lähtötilanteessa joka sysäsi lukemaan itseapukirjallisuutta) ja millaista muutosta tuohon tavoitteeseen pääseminen vaatisi. Haastatellut kokivat, että prosessi vaati jo etukäteistä uskoa siihen, että lukeminen voisi auttaa, ja avoimuutta uusille ajatuksille ja muutoksen mahdollisuudelle. (Em. 221–222.) Itseapukirjallisuus tarjosi lukijoillensa kahdenlaista tietoa, joita he luonnehtivat ”pään ja sydämen tiedoksi”. Itseapulukemisen kautta lukijat kävivät läpi itsen muuttumisen prosessin, jossa näkökulma omaan itseen, omaan käytökseen, ajatteluun ja tunteisiin uusiutui. Lukemiseen liittyi myös toivo siitä, että muutos on mahdollinen ja se lisäsi itsetuntemusta ja ymmärrystä omasta tilanteesta sekä omasta suhteesta tilanteeseen. Lukijat myös konkreettisesti alkoivat pyrkiä kohti muutosta valitsemalla siihen johtavia toimia. Lukeminen liitti heidät avunsaajien yhteisöön, ja lukijat itse toivat henkilökohtaiset ominaisuutensa lukukokemukseen. (Em. 225.)

Erityisherkkyyden tärkeäksi merkitykseksi nouseekin kokemuksen jakamisen mahdollisuus. Kirjoittajat käyttävät ilmauksia, kuten ”tyypillistä”, ”meikäläisillä” ja ”HSP-persoonaa”. Erityisherkkyys tuo kirjoittajat osaksi normaalia ja jaettua kokemusta. Erityisherkkä on osallinen tietynlaisesta kokemuksesta, joka ei ole valtavirran kokemus, mutta joka voidaan selittää sillä, että se kuuluu nimetyn ominaisuuden kategoriaan. Bruneau ja kollegojen (2010, 226) tutkimuksessa itseapukirjojen lukeminen sai myös aikaan yhteisöllisyyden tunteen; tiedon siitä, että muut olivat kokeneet vastaavan tilanteen, mahdollisuuden sisäistää opittu paremmin keskustelemalla siitä muiden kanssa ja halun jakaa opittua muillekin. Ideoiden jakaminen jonkun kanssa oli myös lukijoita yhdistävä tärkeä ja myönteinen kokemus. Lukukokemuksella oli henkilökohtainen, yksityinen merkitys, mutta siitä lähteneellä kokemuksella oli jaettua merkitystä. Jaettu merkitys ilmeni esimerkiksi siinä mielessä, että ongelmista tuli jaettuja, eikä niiden kanssa ollut enää yksin. Jakaminen saatettiin myös nähdä tärkeänä osana muutoksen onnistumista. (Em. 223–225.)

Moni aineistoni kirjoittaja kertoo myös kohdanneensa kokemuksensa epäilyä. Kokemuksen validiteetilla ja ulkopuolelta tulevalle hyväksynnällä voikin olla suuri merkitys. Erityisherkkyyys ei ole ainoa epäilystä herättävä, subjektiivisiin kokemuksiin perustuva diagnoosin kaltainen profiili. Niin kuin jo aiemmin on mainittu, vastaavia kokemuksia on kuvattu esimerkiksi fibromyalgian ja kroonisen väsymysoireyhtymän yhteydessä. Kroonisen väsymysoireyhtymän tapauksessa potilaiden on todettu kokevan diagnoosin saamisen todella tärkeäksi tapahtumaksi ja sen voi nähdä oleelliseksi tekijäksi sairauden kanssa pärjäämiselle. Selityksen puuttuminen voi aiheuttaa suuria ongelmia silloin, kun oireet hankaloittavat arkielämää. (Broom & Woodward 1996, 373.) Erityisherkkyyden kohdalla saattaa vastaavasti myös olla niin, että selityksen saaminen on erityisen tärkeää silloin, kun herkkyyden kokemukset alkavat vaikuttaa arkeen paljon tai kun niillä on vaikeita seurauksia.

Erityisherkkyyden löytäminen sisältää lupauksen eheämmästä ja myönteisemmästä minuudesta. Eheämpi tunne syntyy jo erityisherkkyyteen samaistumisen hetkellä, mutta lisäksi se antaa mahdollisuuden pyrkiä tulvaisuudessa käsittelemään asioita, jotka ovat uhanneet omaa hyvinvointia ja kokemuksen oikeutusta. Tilanne on päinvastainen kuin esimerkiksi kroonisen kivun tapauksessa, jota Larkin, Eatough ja Osborn (2011, 333) kuvailevat; ruumiillistuneessa kokemuksessa ilmenevä krooninen kipu altistaa kielteisille sosiaalisille seurauksille, kuten hylkimiselle ja tuomitsemiselle, rikkomalla sitä sosiaalista ja kulttuurista kehystä jonka varassa henkilöyttä (*personhood*) yleensä tehdään, kun sen toteuttaminen ei ole mahdollista. Erityisherkkyyys sen sijaan ainakin periaatteessa mahdollistaa hyväksytymmäksi nähtävän toiminnan ja minuuden rakentamisen. Bruneau ja kollegat (2010, 226) käsittelevät itseavun lukukokemukseen liittyvää muutosprosessia käsitteellä ”revision”, jonka voi suomentaa uudelleen näkemisenä tai hahmottamisena. Itsen uudelleen näkeminen voidaan heidän mukaansa nähdä prosessina, jossa yksilö kysyy itseltään, kuka hän haluaa olla ja miten hänestä voisi tulla sellainen kuin hän haluaisi olla. Omaa elämää ja itseä tarkastellaan ottamalla siihen etäisyyttä, joka mahdollistaa uuden näkökulman ottamisen. Jonkin apuvälineen, kuten esimerkiksi itseapukirjojen välityksellä etäisyyden ottaminen ja muutoksen toteuttaminen konkretisoituvat. (Em. 226.)

Bruneau ja kollegoiden (2010) tutkimuksen itseapukirjoja lukeneet naiset pystyivät kirjojen avulla katsomaan omaa vaikeaa tilannettaan etäämmältä sekä hahmottamaan millaisia haluaisivat olla suhteessa tuohon tilanteeseen ja mitä sen tavoittamiseen vaadittaisiin. (Em. 226.) Erityisherkkyyden selitysvoinan merkitys on siinä, että se avaa mahdollisuuden myönteiseen identiteetin kehitykseen ja toimijuuden lisääntymiseen. Erityisherkkyyden löytämiseen liittyvällä samaistumisen kokemuksella on myös suuri rooli uusien merkitysten luomisen aloittamisessa. Itseapukirjojen lukijoiden kokemuksessa on nähty samanlaisia prosesseja kuin ne, joita tämän tutkimuksen aineiston kirjoittajat

kuvaavat. Bruneau ja kollegat (2010) kuvaavat tutkimuksessaan havaitsemaansa muutosprosessia vaiheikkaana. Lukemisen aikana erittäin oleellinen oli se hetki, jolloin muodostettiin yhteys oman elämän ja kirjan välille. Yhteys mahdollisti oman itsen ja elämäntilanteen näkemisen uudesta näkökulmasta, teki lukijat tietoisemmiksi tilanteestaan, avasi uusia mahdollisuuksia käsitellä sitä ja tulla vahvemaksi sen suhteen. Yhteys siis herätti jotakin lukijoissa ja muodosti uuden viitekehyksen, jolla oli suuri merkitys myös koetun hyödyllisyyden kannalta. Lukemisen jälkeen lukijat alkoivat pyrkiä kohti myönteistä muutosta elämässään, joka saattoi ilmetä konkreettisina toimina tai aktiivisena suhtautumisen ja ajattelutapojen muutoksena. Lukijat totesivat kuitenkin, että pelkkä itseapukirjojen lukeminen ei vaikuttanut muutokseen, vaan myös muut samaan aikaan sattuneet elämäntapahtumat. Myös lukijoiden käsitys itsestään ja heidän elämänsä historiansa vaikuttivat siihen, millainen lukukokemuksesta muodostui. Itseapukirja koettiin terapeuttia turvallisemmaksi vaihtoehdoksi koska sen ei koettu kohdistavan lukijaan tuomitsemista. Näin ollen lukijat eivät kokeneet suhtautuvansa kirjoihin defensiivisesti. Kirjoista saattoi saada myös konkreettisia esimerkkejä siitä, miten muutos toimii. (Em. 223–225.)

Kokemuksen peilaamisen ja käsittelyn mahdollisuuksien saaminen itsen ulkopuolelta voidaan siis nähdä monin tavoin merkityksellisenä. Yleisesti hyväksytyjen selitysten saamisella on lisäksi erityinen arvo. Esimerkiksi fibromyalgiaan ja erityisherkkyyteen liittyy samankaltaisia, mutta myös eroavia nimeämiseen ja tunnustamiseen liittyviä teemoja. Fibromyalgian oireita kokevien haasteena on diagnoosin validiteettiin ja sairauden tunnustamiseen liittyvä ongelmallisuus, joilla on konkreettisia seurauksia esimerkiksi hoidon mahdollistumiselle (ks. esim. Barker 2002; ks. esim. Broom & Woodward 1996). Erityisherkkyyden tunnistamisessa tärkeitä teemoja taas ovat ominaisuuden tunnustaminen normaaliin ihmiselämän kirjoon kuuluvana ja myönteisiä merkityksiä ja mahdollisuuksia kantavana piirteenä. Aineistoni perusteella voi sanoa, että yksi erityisherkkyyden saamista merkityksistä onkin juuri sairaudesta erottautuminen ja oman kokemus- ja reagoititavan normalisointi.

Erityisherkkyyteen osana laajempaa kulttuuripiiriä liittyy myös kysymys valtasuhteista, vaikuttamisesta ja yleisestä arvomaailmasta. Niitä voidaan tarkastella itseapu- ja terapiakulttuurista (esim. Furedi 2004; Miller & Rose 1994) ja reflektiivisen minä-projektin vaatimuksesta (Giddens 1991) käsin. Erityisherkkyyys tuo mukanaan sellaisia minuuden muokkaamisen malleja, joiden voidaan nähdä edustavan tietynlaista kulttuuria, sanastoa ja ajatusmaailmaa. Tämän tutkimuksen erityisherkkyyteen samaistuvat kirjoittajat elävät aikaa, jolloin tarjolla on paljon mahdollisuuksia oman kokemuksen peilaamiseen. Esimerkiksi Markku Ojanen (2007) pohtii yhteisten kertomusten merkitystä mielekkyyden kokemukselle. Hänen mukaansa postmodernina aikana liian vahvojen

kertomusten koetaan rajoittavan liikaa yksilön omaa kertomusta. Yksilöiden omat kertomukset ovat hajanaisempia, ristiriitaisia ja muuttuvia, ja ympäristössä on läsnä paljon kilpailevia kertomuksia. Ihmiset voivat sen seurauksena sitoutua vahvastikin joihinkin, esimerkiksi tietylle elämän osa-alueille kohdistuviin uusiin kertomuksiin. (Em. 156.) Yksilön tarttumista samaistumista, suhteellista varmuutta ja myönteisiä merkityksen rakentamisen välineitä tarjoaviin kertomuksiin ei voi eikä ole syytä varsinaisesti kritisoida. On kuitenkin hyödyllistä, että yksilö ymmärtää niiden kertomusten taustalla olevat valinnat ja arvomaailman, joihin hän sitoo identiteettinsä. Ymmärtäminen voi mahdollistaa kertomusten arvioinnin ja niiden tarjoamien erilaisten mahdollisuuksien näkemisen selvemmin.

Laajemmalla tasolla terapiakulttuurin kritiikin kautta voidaan myös pohtia, löytyykö vastaus herkkyyden arvostamiseen yksilöiden sisältä. Onko voimaantuminen herkkien ihmisten vastuulla? Furedin (2004, 24–27) mukaan yksilöityvän kulttuurin keskellä perinteisten merkitysten murenemisen seurauksena eristäytyvät yksilöt päätyvät tulkitsemaan ongelmiaan sisäisestä elämästään lähtöisinä asioina. Sosiaalisten tekijöiden aiheuttamat haasteet koetaan minuuden ongelmina. Furedin mukaan sosiaalisia ongelmia tulkitaankin emotionaalisina ongelmina. Tällöin ongelmien ratkaisuja haetaan myös yksilöiden sisältä. Sosiaaliset ongelmat taas tulkitaan lähtöisiksi yksilöstä ja emotioista. (Furedi 2004, 24–27.) Aron (2015) korostaa myös vahvasti sitä, että yhteiskunnan tulisi oppia arvostamaan herkkyyttä ja nähdä sen potentiaali. Hän esimerkiksi suuntaa kirjastaan lukuja erityisherkkien kanssa tekemisissä oleville ei-erityisherille. Furedi (2004) kohdistaa kritiikkinsä erityisesti terapiakulttuurin yksilösubjektia heikentävään ja haavoittavuutta korostavaan vaikutukseen. Erityisherkkyydessä mielenkiintoinen puoli tässä suhteessa on se, että vaikka siihen sisältyy terapiasanastoa ja sen voisi myös väittää pyrkivän muokkaamaan yhteiskuntaa yksilön minuuden kautta, se pyrkii siihen subjektiivista kokemusta vahvistavalla tavalla. Toisaalta se tietyllä tavalla sortuu siihen häiriöalttiuden kuvaamiseen, josta Furedi (2004) varoittaa, toisaalta korostaa häiriöttömyyden mahdollisuutta.

Furedi (2004) myös kirjoittaa terapiakulttuuriin liittyvistä vaatimuksista, joita erityiseen asemaan vetoamalla tehdään. Erityisherkkyyden konseptualisoiminen voitaisiin nähdä myös laajasti ottaen tällaisena erityispiirteen ja määritellyn ihmisryhmän huomioimisen vaatimuksena. Tässä yhteydessä yksi oleellisimmista kysymyksistä tietysti on se, nähdäänkö erityinen herkkyys kaksinapaisena ominaisuutena vai jatkumona, eli voidaanko sitä mitata jokaisesta ihmisestä jonkin verran vai voidaanko tunnistaa rajattu erityisherkkien ihmisten erillinen ryhmä. Osa konseptiin julkisessa keskustelussa kohdistuvasta kritiikistä näyttää kohdistuvan juuri mielikuvaan erityiskohtelua vaativista ihmisistä. Yksilön tasolla erityisherkkyys näyttäytyy tässä tutkimuksessa joka tapauksessa

selvästi voimaannuttavana minuuden muokkaamisen välineenä, ei vaatimusten muodostamisen välineenä. Aineiston kirjoittajat eivät mainitse itselleen merkittäväksi asiaksi erityishuomion tai kohtelun saamista. Heille tärkeää on saada kokemukselleen nimi ja kiinnekohta, ja saada tuntee itsensä tarpeeksi normaaleiksi. Erityisherkkyyys ei myöskään näyttäydy pelkästään haasteina ja ongelmina, vaan myös esimerkiksi nautinnon lähteenä ja hyödyllisinä kykyinä.

6.2. Tutkimuksen arviointi ja katsahdus eteenpäin

On tärkeää korostaa, että IPA-analyysi on luonteeltaan tulkinnallinen ja sen tulokset ovat vahvasti tutkijan tulkinta aineistostaan. Aineiston kirjoitukset taas kuvastavat kirjoittajien esitystä omasta kokemuksen tulkinnastaan kirjoitushetkellä. Tutkimuksen näkökulman valitseminen ja rajaaminen myös tuottaa tutkittavasta ilmiöstä tarkoituksenmukaisesti rajallista tietoa, joka ei kata ilmiön kaikkia puolia. Muodostuvaa kuvaa voidaan täydentää myöhemmin jatkotutkimuksella. Tutkimuksella on väistämättä myös käytännön rajoituksia. Tämän tutkimuksen aineiston sukupuolijakaumasta ei muodostunut tasainen, vaan miehiä oli kirjoittajissa vähemmistö. Kirjoituspyyntö mahdollisti osallistumisen mistä päin Suomea tahansa, eikä esimerkiksi herkkyyteen joskus liitettävä jännitys haastatteluun osallistumisesta ollut osallistumisen esteenä. Kirjoittajia rohkaistiin ottamaan tutkijaan yhteyttä milloin tahansa mieltä askarruttavissa kysymyksissä ja täydentämään kirjoitustaan halutessaan. Toisaalta IPA-tutkimuksia tehdään yleisemmin haastattelujen kautta, mikä mahdollistaa rikkaamman aineiston keräämisen ja lisäkysymysten esittämisen kerronnan lomassa. Tutkimuksen tarkoituksena ei ole ollut tuottaa erityisherkkyydestä tai sen kokemisesta yleistyksiä. Rikkaampi ja suurempi aineisto olisi silti lisännyt tutkimuksen merkittävyyttä ja mahdollisuutta esittää laajempi ja edustavampi näkemys erityisherkeksi itsensä tuntevien kokemuksesta.

Erityisherkkyyys näyttäytyy tämän tutkimuksen kautta monella tasolla tarkasteltavin merkityksin latautuneena ja potentiaalisesti voimaannuttavana välineenä toimivana konseptina. Niin kuin jo aiemmin todettiin, Aron kehottaa *Erityisherkkä ihminen* -kirjassaan (2015) lukijaa suoraan tarkastelemaan elämäänsä uudelleen erityisherkkyyden valossa. Erityisherkkyyteen sisältyy terapeutin ajatus uudistumisesta ja voimaantumisen. Omassa aineistossani useat kirjoittajat kertovat nähneensä asioita uudesta näkökulmasta löydettyään erityisherkkyyden. Erityisherkkyyden kautta monien kirjoittajien elämä ja oleminen on helpottunut jollain tavalla tai ainakin toivoa helpottumisesta on herännyt. Swatton ja O'Callaghan (1999, 413) toteavat, että psykoterapia perustuu sille ajatukselle, että ihminen ei voi muuttaa itseään, jos ei muuta omaa tarinaansa. Erityisherkkyyden taustalla on psykoterapiaperinteisiin liittyvä ajatusmaailma (ks. esim. Aron 2004).

Tämän tutkimuksen aineiston kirjoittajille erityisherkkyyys tarjoaa samaistumisen kohteen. Se, että kirjoittajat kokevat helpotusta selityksen löytymisestä kertoo myös siitä, että selityksen merkitykset voi hyväksyä ja omaksua osaksi itseä. Erityisherkkyyttä voi siis katsoa siitä näkökulmasta, että se muodostaa uudenlaisen mahdollisen kokemuksellisuutta ja perustavanlaatuista olemisen tapaa koskevan tarinallisuuden välineen suomalaisessa yhteiskunnassa. Sen voidaan nähdä syntyvän julkisuuden henkilöiden ja sosiaalisessa mediassa toimivien tavallisten ihmisten jakamien kokemusten kautta. Jos oletetaan, että esimerkiksi mediassa, sosiaalisessa mediassa ja kirjallisuudessa esiintyy paljon vastaavia mallitarinoita, voidaan väittää myös, että suomalaiseen kulttuuriseen tarinavarantoon (Hänninen 2002) on syntynyt uudenlainen, vaihtoehtoinen tapa tulkita ja käsitellä tietynlaista herkkyyttä ja sen mukanaan tuomia kokemuksia. Mallitarinan jäljittäminen olisikin mielenkiintoinen mahdollisuus jatkotutkimukselle.

Erityisherkkyyteen liitetään aineistossani mahdollisuus jakaa oma kokemus muiden ihmisten kanssa ja samaistua toisten samanlaisten ihmisten kokemuksiin. Erityisherkkyyden kautta muodostuu viiteryhmä, jonka kautta omia kokemuksia voi tarkastella, verrata ja luokitella tyypilliseksi. Erityisherkkyyden kategorian ja siihen liitettyjen myönteisten merkitysten kautta oma kokemus ja olemisen tapa on mahdollista nähdä normaalina, terveenä ja erottamattomana osana itseä. Mallina erityisherkkyyys onkin emansipatorinen ja vaihtoehtoinen tapa tulkita kokemusta. Se edustaa myös sellaista kokemuksen tulkinnan tapaa, joka hyödyntää psykologian tieteenalan auktoriteettia. Furedi (2004, 175) liittää yhteen yksilöiden tavan käyttää kulttuuria siihen, että terapiakulttuuri tarjoaa koherentin minuuden mallin identiteetin ja kiinnostuksen muodostamiseen. Erityisherkkyyys on konseptina mielenkiintoinen siinä, että sen avulla pyritään kuvaamaan tietynlaista sisäiseen ja ulkoiseen maailmaan suuntautumisen tapaa. Se voi kuitenkin ilmetä kokemuksina ja taipumuksina eri tavoilla riippuen yksilöllisistä eroista ja ympäristön vaikutuksesta (esim. Aron 2004; Aron & Aron 1997). Esimerkiksi kysymys siitä, millä tavoin erityisherkkiksi itsensä kokevien ihmisten kokemusmaailmat eroavat ja yhtenevät toistensa kanssa, olisi myös mielenkiintoinen.

Aineiston kirjoittajista Avainrengas peräänkuuluttaa erityisherkkyydestä muodostettavan kuvan tarkistamista. Jos erityisherkkyyden anti on siinä, että se auttaa ihmisiä hallitsemaan oman kokemusmaailmansa kipukohtia ja haasteita, olisi syytä tuoda siihen käytettäviä keinoja julki. Toisaalta ongelmia ei ehkä pitäisi painottaa liikaa, etenkin kun erityisherkkyyden keskeinen ajatus on herkkyyden ja ongelmien erottamisessa toisistaan. Vahvuuksien ja myönteisten piirteiden esiin tuominen voisi tavoittaa myös ne ihmiset, jotka Avainrenkaan kuvauksen mukaan eivät edes ajattele olevansa erityisherkkiä, koska ovat sopeutuneet niin hyvin elämään sellaisina kuin ovat.

Tämän tutkielman tavoitteena on ollut tarkastella sitä, millaisena ilmiönä erityisherkkyyys näyttäytyy yksilön ja sosiaalisen rajapinnalla. Kriittisestäkin tarkastelusta huolimatta tarkoituksena ei ole ollut kiistää ihmisten kokemusta tai herkkyySPIIRTEEN olemassaoloa, vaan arvioida erityisherkkyyttä ilmiönä, jolla on sosiaalinen ja monimerkityksinen tausta. Tutkielman tuottama näkökulma voi antaa erityisherkkyyteen samaistuville työkaluja oman näkemyksen ja kokemuksen muokkautumisen sekä sosiaalisen ympäristön siihen tarjoamien välineiden hahmottamiseen. Omien vaikutusmahdollisuuksien ja ympäristöstä tulevien vaikutteiden tiedostamisesta on hyötyä myös terapiakulttuurin kautta kuvatussa yhteiskunnassa, jossa katseiden voidaan nähdä kohdistuvan yhä enemmän yksilöön, yksilöllisen elämän haasteisiin ja niihin puuttumiseen. Toisaalta, kun kiinnitetään huomiota siihen, millaisia asioita yhteiskunnassa ongelmallistetaan, voidaan tarkastella myös sitä, millaista puuttumista ja asemoitumista ongelmallistamisella perustellaan. Jos ajatellaan, että erityisherkkyyys haastaa niitä kielteisiä mielikuvia, joita herkkyyteen ja siihen liitettäviin ominaisuuksiin yhdistetään, se toimii aiempia ongelmallistamisia haastavana ilmiönä. Toisaalta erityisherkkyyden käsittelyssä voidaan nähdä, kuten Avainrengas pelkää, uudenlaisen ongelmallistamisen sudenkuoppa. Kun siitä ollaan tietoisia, siihen voidaan myös helpommin vaikuttaa.

Lähdeluettelo

Acevedo, Bianca P. & Aron, Elaine N. & Aron, Arthur & Sangster, Matthew-Donald & Collins, Nancy & Brown, Lucy L. (2014) The highly sensitive brain: an fMRI study of sensory processing sensitivity and response to others' emotions. *Brain and Behavior* 4(4), 580–594

Alasuutari, Pertti (1999) *Laadullinen tutkimus* (3. uud. p. ed). Tampere: Vastapaino

Aron, Elaine N. (2015) *HSP- Erityisherkkä ihminen* (9. p.). Suom. Sini Linteri. Helsinki: Nemo. Suomenkielinen laitos (2013) Nemo. Englanninkielinen alkuteos *The highly sensitive person: How to thrive when the world overwhelms you* (1999)

Aron, Elaine N. (2004) Revisiting Jung's concept of innate sensitiveness. *Journal of Analytical Psychology* 49(3), 337–367

Aron, Elaine N. (1999) High sensitivity as one source of fearfulness and shyness: Preliminary research and clinical implications'. Teoksessa Schmidt, Louis & Schulkin, Jay (toim.) *Extreme Fear, Shyness, and Social Phobia: Origins, Biological Mechanisms, and Clinical Outcomes*. New York: Oxford University Press, 251–272

Aron, Elaine N. & Aaron, Arthur (1997) Sensory-processing sensitivity and its relations to introversion and emotionality. *Journal of Personality and Social Psychology* 73(2), 345–368

Aron, Elaine N. & Aron, Arthur & Davies, Kristin (2005) Adult shyness: The interaction of temperamental sensitivity and an adverse childhood environment. *Personality and Social Psychology Bulletin* 31(2), 181–197

Aron, Elaine N. & Aron, Arthur & Jagiellowicz, Jadzia (2012) Sensory processing sensitivity: A review in the light of the evolution of biological responsivity. *Personality and Social Psychology Review* 16(3), 262–282

Aron, Arthur & Ketay, Sarah & Hedden, Trey & Aron, Elaine N. & Markus, Hazel Rose & Gabrieli, John D. E. (2010) Temperament trait of sensory processing sensitivity moderates cultural differences in neural response. *Social Cognitive and Affective Neuroscience* 5(2–3), 219–226

Barker, Kristin (2002) Self-help literature and the making of an illness identity: The case of fibromyalgia syndrome (FMS). *Social Problems* 49(3), 279–301

- Baumeister, Roy (2013) Some key differences between a happy life and a meaningful life. *Journal of Positive Psychology* 8(6), 505–516
- Belsky, Jay & Pluess, Michael (2009). Beyond diathesis stress: Differential susceptibility to environmental influences. *Psychological Bulletin* 135(6), 885–908
- Booth, Charlotte & Standage, Helen & Fox, Elaine (2015) Sensory-processing sensitivity moderates the association between childhood experiences and adult life satisfaction. *Personality and Individual Differences* 87, 24–29
- Boterberg, Sofie & Warreyn, Petra (2016) Making sense of it all: The impact of sensory processing sensitivity on daily functioning of children. *Personality and Individual Differences* 92, 80–86
- Brindle, Kimberley & Moulding, Richard & Bakker, Kaitlyn & Nedeljkovic, Maja (2015) Is the relationship between sensory-processing sensitivity and negative affect mediated by emotional regulation? *Australian Journal of Psychology* 67(4), 214–221
- Broom, Dorothy & Woodward, Roslyn (1996) Medicalisation reconsidered: toward a collaborative approach to care. *Sociology of Health & Illness* 18(3), 357–378
- Bruneau, Laura & Bubenzer, Donald L. & McGlothlin, Jason M. (2010) Revisioning the self: A phenomenological investigation into self-help reading. *Journal of Humanistic Counseling, Education & Development* 49(2), 217–230
- Bury, Michael (1982) Chronic illness as biographical disruption. *Sociology of Health and Illness* 4(2), 167–182
- Davidson, Katharyn & Pennebaker, James & Dickerson, Sally (2000) Who talks: The social psychology of illness support groups. *American Psychologist* (55)2, 205–217
- Eskola, Jari (2015) Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat. Laadullisen aineiston analyysi vaihe vaiheelta. Teoksessa Valli, Raine & Aaltola, Juhani (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. (4. uud. p. ed.) Jyväskylä: PS-kustannus, 185–206
- Evans, David & Rothbart, Mary (2008) Temperamental sensitivity: two constructs or one? *Personality and Individual Differences* 44(1), 108–118

- Evers, Arne & Rasche, Jochem & Schabracq, Marc J. (2008) High sensory-processing sensitivity at work. *International Journal of Stress Management* 15(2) 189–198
- Finlay, Linda (2008) A dance between the reduction and reflexivity: Explicating the “phenomenological psychological attitude”. *Journal of Phenomenological Psychology*, 39(1), 1–32
- Furedi, Frank (2004) *Therapy Culture: cultivating vulnerability in an uncertain age*. Lontoo: Routledge
- Giddens, Anthony (1991) *Modernity and self-identity: Self and society in the late modern age*. Cambridge: Polity
- Habermas, Tilmann & Bluck, Susan (2000) Getting a life: The emergence of the life story in adolescence. *Psychological Bulletin* 126(5), 748–769
- Hazleden, Rebecca (2009). Promises of peace and passion: Enthusing the readers of self-help. *M/C Journal*, 12(2), 1–9 <http://journal.media-culture.org.au/index.php/mcjournal/article/view/124>
Viitattu 2.3.2017
- Hazleden, Rebecca (2003) Love yourself. The relationship of the self with itself in popular self-help texts. *Journal of Sociology*, 39(4), 413–428
- Heiskanen, Heli (2016) *Herkkyiden voima: Opas omannäköiseen elämään*. Jyväskylä: Origonova
- Hellström, Olle & Bullington, Jennifer & Karlsson, Gunnar & Lindqvist, Per & Mattson, Bengt (1999) A phenomenological study of fibromyalgia. Patient perspectives. *Scandinavian Journal of Primary Health Care* 17(1), 11–16
- Hänninen, Vilma (2015) Narratiivisen tutkimuksen käytäntöjä. Teoksessa Valli, Raine & Aaltola, Juhani (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. (4. uud. p. ed.). Jyväskylä: PS-kustannus, 168–184
- Hänninen, Vilma (2002) *Sisäinen tarina, elämä ja muutos*. Tampere University Press. Akateeminen väitöskirja. (5. p.) <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/67873/951-44-5597-5.pdf?sequence=1> Viitattu 19.2.2017
- Jagiellowicz, Jadzia & Xu, Xiaomeng & Aron, Arthur & Aron, Elaine & Cao, Guikang & Feng, Tingyong & Weng, Xuchu (2010) The trait of sensory processing sensitivity and neural responses to

changes in visual scenes. *Social Cognitive and Affective Neuroscience* 6(1), 38–47
<https://academic.oup.com/scan/article/6/1/38/1604255/The-trait-of-sensory-processing-sensitivity-and> Viitattu 4.4.2017

Jung, Carl (1921). *Psychological Types*. CW6

Kagan, Jerome (1994) *Galen's prophecy: Temperament in human nature*. New York: Basic Books

Kivivuori, Janne (1992) *Psykokulttuuri: sosiologinen näkökulma arjen psykologisoitumisen prosessiin*. Helsinki: Hanki ja jää

Kojonen-Kyllönen, Tiina (2012) Kokemuksia ja havaintoja herkkyydestä. Pro gradu -tutkielma. Sosiaalipsykologia. Helsinki: Helsingin yliopisto. Helsingin yliopiston valtiotieteellisen tiedekunnan opinnäytteet, HELDA. <http://hdl.handle.net/10138/34048> Viitattu 2.12.2015

Kurkela, Mia (2014) Ei se ole lainkaan täyttä elämää, jos joutuu piilottelemaan omaa ydintään – erityisherkät ja goodness of fit. Pro gradu -tutkielma. Kasvatustiede. Helsinki: Helsingin yliopisto. http://media.wix.com/ugd/043240_d97f5ef833ad4ec8a393386e19ff302c.pdf Viitattu 2.10.2015

Laine, Timo (2015) Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa Valli, Raine & Aaltola, Juhani (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2., Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin* (4. uud. p. ed.). Jyväskylä: PS-kustannus, 28–45

Larkin, Michael & Eatough, Virginia & Osborn, Mike (2011) Interpretative phenomenological analysis and embodied, active, situated cognition. *Theory & Psychology* 21(3) 318–337

Linde, Charlotte (1993) *Life stories: The creation of coherence*. New York: Oxford University Press

Liss, Miriam & Timmel, Laura & Baxley, Kelin & Killingsworth, Patrick (2005). Sensory processing sensitivity and its relation to parental bonding, anxiety, and depression. *Personality and Individual Differences* 39(8), 1429–1439

Manninen, Sylvi-Sanni (1999) *Outolintu, erilainen: Tutkimusraportti yliherkästä väri-ihmisestä muotojen yhteiskunnassa*. Jyväskylä: Atena

McAdams, Dan P. (2001) The psychology of life stories. *Review of general psychology* 5(2), 100–122

McAdams, Dan P. (1997) *The stories we live by: Personal myths and the making of the self* (uus. p.). New York: Guilford Press

McManus, Helen (2012) Psychotherapy and the highly sensitive person. Improving outcomes for that minority of people who are the majority of clients. *Counselling & Psychotherapy Research* 12(2), 163–164

Miettinen, Timo (2010) Fenomenologia ja sosiaalisen todellisuuden rakentuminen. Teoksessa Miettinen, Timo & Pulkkinen, Simo & Taipale, Joonas (toim.) *Fenomenologian ydinkysymyksiä*. Helsinki: Gaudeamus, 151–167

Miller, Peter & Rose, Nikolas (1994) On Therapeutic Authority: Psychoanalytic Expertise under Advanced Liberalism. *History of the Human Sciences* 7(3), 29–64

Ojanen, Markku (2007) *Positiivinen psykologia*. Helsinki: Edita

Pals, Jennifer L. (2006) Constructing the “springboard effect”. Teoksessa McAdams, Dan P. & Josselson, Ruthellen & Lieblich, Amia (toim.) *Identity and story: Creating self in narrative*. Washington (D.C.): American Psychological Association, 175–200

Pluess, Michael & Belsky, Jay (2013) Vantage sensitivity: Individual differences in response to positive experiences. *Psychological Bulletin* 139(4), 901–916

Reid, Katie & Flowers, Paul & Larkin, Michael (2005) Exploring lived experience. *The Psychologist* 18(1) 20–23. <https://thepsychologist.bps.org.uk/volume-18/edition-1/exploring-lived-experience>
Viitattu 1.2.2017

Satri, Janna (2015) *Herkkyys ja kiusaaminen*. Helsinki: Basam Books.

Satri, Janna (2014) *Sisäinen lepatus: Herkän ihmisen tietokirja*. Helsinki: Basam Books.

Shinebourne, Pnina (2011) The Theoretical Underpinnings of Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). *Existential Analysis: Journal of the Society for Existential Analysis* 22(1), 16–31

Smith, Jonathan (1996) Beyond the divide between cognition and discourse: Using interpretative phenomenological analysis in health psychology. *Psychology & Health* 11(2), 261–271

Smith, Jonathan & Flowers, Paul & Larkin, Michael (2011) *Interpretative Phenomenological Analysis. Theory, Method and Research* (uus. p.). Thousand Oaks, CA: SAGE

Smith, Jonathan & Osborn, Mike (2004) Interpretative Phenomenological Analysis. Teoksessa Breakwell, Glynis M. (toim.). *Doing Social Psychology Research*. Oxford (UK): The British Psychological Society and Blackwell Publishing Ltd, 53–80

Smolewska, Kathy & McCabe, Scott & Woody, Erik (2006) A psychometric evaluation of the Highly Sensitive Person Scale: The components of sensory-processing sensitivity and their relation to the BIS/BAS and “Big Five”. *Personality and Individual Differences* 40(6), 1269–1279

Snellman, Anja (2015) *Antautuminen*. Helsinki: WSOY.

Sobocko, Karin & Zelenski, John M. (2015) Trait sensory-processing sensitivity and subjective well-being: Distinctive associations for different aspects of sensitivity. *Personality and Individual Differences* 83, 44–49

Swatton, Susan & O’Callaghan, Jean (1999) The experience of healing stories in the life narrative: A grounded theory. *Counselling Psychology Quarterly* 12(4), 413–429

Söderberg, Siv & Lundman, Berit & Norberg, Astrid (2002) The meaning of fatigue and tiredness as narrated by women with fibromyalgia and healthy women. *Journal of Clinical Nursing* 11(2) 247–255

Wolf, Max & Van Doorn, Sander & Weissing, Franz (2008) Evolutionary emergence of responsive and unresponsive personalities. *Proceedings of the National Academy of Sciences* 105(41), 15825–15830. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2572984/> Viitattu 7.3.2017

Digitaaliset lähteet:

Flinkkilä, Anne (2015) Inhimillinen tekijä: Erytyisen herkkä vai erityisen hankala? Yle. <http://yle.fi/aihe/artikkeli/2015/11/06/inhimillinen-tekija-erityisen-herkka-vai-erityisen-hankala>. Viitattu 7.3.2017

Suomen erityisherät ry (2017a) <http://erityisherkat.wixsite.com/erityisherkat/yhdistys> Viitattu 6.4.2017

Suomen erityisherät ry (2017b) <http://erityisherkat.wixsite.com/erityisherkat/taustaa> Viitattu 20.2.2017

Uotinen, Jenni (2015) Pirkka-Pekka Petelius avautuu hermostollisesta piirteestään: Olen erityisherkkä. Iltalehti. http://www.iltalehti.fi/viihde/2015031619365386_vi.shtml Viitattu 20.2.2017

Yle (2015b) Helsingin kirjamessut 2015: Jopa joka viiden on erityisherkkä. <http://areena.yle.fi/1-3110181>. Viitattu 24.3.2017

Liite 1

Kirjoituspyyntö

--- pyyntö alkaa ---

Haluaisitko kirjoittaa kokemuksistasi ja ajatuksistasi erityisen herkkänä tai erityisherkkänä ihmisenä?

Olen sosiaalipsykologian opiskelija Tampereen yliopistosta ja teen maisterintutkintoni lopputyötä, eli pro gradu -tutkielmaa, työnimellä Kokemuksia ja ajatuksia erityisestä herkkyydestä. Tällä kirjoituspyynnöllä kerään tutkimukseni aineistoksi ihmisten kirjoituksia aiheesta. Olen kiinnostunut aiheesta, koska sitä on tutkittu vähän suhteessa siihen, kuinka moni ihminen kokee olevansa erityisen herkkä tai erityisherkkä.

Jos kiinnostuksesi herää ja haluat osallistua omalla kirjoituksellasi aineistooni, kopioi aluksi tämä ilmoitus itsellesi, ettei se ehdi kadota [internetin] uumeniin.

Seuraavaksi, kirjoita oma tekstisi. Lähetä se minulle sähköpostilla osoitteeseen [sähköpostiosoitteeni] (liitteen muotona voi olla docx., doc., rtf. tai pdf.). Voit kirjoittaa nimimerkillä (merkitse nimimerkkisi jokaiselle sivulle). Kun olet lähettänyt kirjoituksesi, kysyn vielä Sinulta sähköpostitse lomakkeen avulla muutaman kysymyksen (mm. ikä ja sukupuoli), joiden avulla pystyn arvioimaan aineistoni rakentumista.

Käsittelen tutkielmani aineistoa niin, ettei esimerkiksi tutkielmassa esitetyistä aineisto-otteista selviä kirjoittajan henkilöllisyys (aineisto siis anonymisoidaan tutkielmaa varten).

Alla on kirjoittamisen avuksi ohjeita ja apukysymyksiä. Apukysymyksiä ei ole kuitenkaan pakko käyttää ollenkaan, vaan voit kirjoittaa juuri niin kuin haluat. Kirjoituksen pituus on vapaa.

Kirjoitustehtävä:

Jos inspiroidut kirjoittamaan kerralla, voit kirjoittaa kerralla yhtenäisen tekstin. Voit myös kirjoittaa päiväkirjamaisesti monessa erässä, useampana päivänä heräävistä ajatuksista ja kokemuksista aiheeseen liittyen.

Voit kirjoittaa juuri sellaisen tekstin kuin haluat. Tärkeää ovat omat ajatuksesi ja kokemuksesi, ja voit kuvailla ja pohtia niitä runsaastikin. Voit nostaa esille juuri niitä puolia, jotka mietityttävät sinua tai ovat sinulle tärkeitä. Ei ole olemassa vääriä vastauksia.

Apukysymykset:

- Millaista on oma erityinen herkkyytesi?
- Missä tilanteissa, asioissa ja millä elämäalueilla se tulee esiin?
- Millä tavalla se tulee esille tai miten havaitset sen?
- Millaisia tunteita se herättää sinussa?
- Mitä ajattelet erityisherkkyydestä?
- Koetko olevasi erityisherkkä?
- Miten sait selville olevasi erityisherkkä? (Jos et ole varma, oletko, voit kertoa esimerkiksi, mikä ehkä saa sinut ajattelemaan, että voisit olla.)
- Miten elämäsi tai ajatuksesi ovat muuttuneet sen jälkeen, kun sait tietää erityisherkkyydestä?
- Onko erityisessä herkkyydessä tai erityisherkkyydessä mielestäsi jotain myönteistä/etua tai kielteistä/haittaa?
- Miten nämä puolet tulevat esille elämässäsi?
- Miltä ne tuntuvat?

Osallistuminen on vapaaehtoista, ja voit olla minuun yhteydessä milloin vain kirjoitustasi ja sen käyttöä tutkimuksessani koskevissa asioissa. Jos mieleesi nousee kysymyksiä, minuun voi ottaa yhteyttä sähköpostilla tai puhelimitse.

Vastaajien kirjoituksia kohdellaan kunnioituksella. Pro gradu -tutkielmani tulee valmistuttuaan luettavaksi Tampereen yliopiston avoimeen tutkielmatietokantaan. Tutkielman tavoiteltu valmistumisaikataulu on [aikataulu].

[tutkielman tekijän yhteystiedot, oppilaitoksen nimi ja pääaine]

--- pyyntö loppuu ---

Liite 2

Kysymyslomake kirjoituksen lähettäneille

--- kysymyslomake alkaa ---

Kiitos vastauksestasi kirjoituspyyntöni!

Tässä vielä muutama kysymys, joihin pyydän sinua vastaamaan. Näiden kysymysten vastauksia käytän aineistoni rakentumisen hahmottamiseen ja arvioimiseen. Kaikkiin kysymyksiin vastaaminen on vapaaehtoista.

Alleviivaa tai täytä vastauksesi.

Ikä (vuoden tarkkuudella):

Sukupuoli:

Elämäntilanne: opiskelija / töissä / työtön / eläkeläinen / muu, mikä:

Ammatti tai ammattiala:

[tutkielman tekijän yhteystiedot]

--- kysymyslomake loppuu ---